بسم اللّه الرّحمن الرّحیم

تعلیمات تانترا

(کندالینی/یوگا) ۱

روش آزادسازی شعور خلاق روح

به روایت **شری اُشو**

مترجم: فرشته جنیدی

به روایت شری اُشو

مترجم فرشته جنیدی



تعلیمات تانترا

(کندالینی/ یوگا) ۱

روش آزادسازی شعور خلاق روح

تعلیمات تانترا (کندالینی/ یوگا) ـ ۱

روش آزادسازی شعور خلاق روح

به روایت: شری اُشو

مترجم: فرشته جنیدی

تنظیم و ویرایش: نازی حسامی

ناشر: هدایت الهی

شابک: ۵-۳-۹۲۶۵۶-۹۶۴

ISBN: 964-92656-3-5

تیراژ: ۵۰۰۰

چاپ اول ۱۳۸۱

تقدیم به او

به روح الهی که مرا با شیرینی عشق مقدس آشنا کرد

تا در سفر زندگی‌ام صبورانه‌تر و بی‌باکانه‌تر گام بردارم.

تقدیم به ...

فهرست

سخنی با خوانندگان ۴
مقدمه ۶
بخش ۱ کندالینی ـ مار خفته ۷
بخش ۲ وحدت ماده و روح ۲۷
بخش ۳ اشو، مراقبه‌ی پویا را هدایت می‌کند (۱) ۴۷
بخش ۴ مراقبه، مرگ و تجدید حیات ۵۳
بخش ۵ اشو، مراقبه‌ی پویا را هدایت می‌کند (۲) ۷۱
بخش ۶ فیض الهی و تلاش‌های ما ۷۵
بخش ۷ اشو، مراقبه‌ی پویا را هدایت می‌کند (۳) ۹۶
بخش ۸ لحظات پایانی نزدیک است ۱۰۲
بخش ۹ کندالینی، شاکتی‌پات و فیض الهی ۱۲۸
بخش ۱۰ مراقبه، آینده‌ی بسیار خوبی دارد ۱۴۸
بخش ۱۱ تأثیر معجزه‌آسای تنفس ۱۷۴
بخش ۱۲ کندالینی شما را دگرگون می‌کند ۱۸۸

سخنی با خوانندگان:

علوم و مکاتب گوناگون، حاصل تلاش مستمر بشر در راه شناخت اسرار هستی، راز وجود انسان و دستیابی به آرامش حاصل از این دانایی‌اند. عموم مکاتب، با وجود تفاوت‌های ظاهری، در این موضوع متفق‌القولند که انسان نه تنها موجودی حقیر و ضعیف نیست، بلکه دارای توان و نیرویی است که می‌تواند برای او منشأ آرامش و سعادت باشد. اما مشکل اینجاست که اکثر انسان‌ها یا از وجود این نیرو بی‌خبرند و آن را به فراموشی سپرده‌اند، و یا راه بکارگیری آن را نمی‌دانند؛ از این رو این نیرو در گوشه‌ی وجود آنان به خواب رفته است.

در این کتاب، اُشو با راهی ساده و زبانی امروزی، ما را با یکی از طرق بیدارسازی این توان بالقوه آشنا می‌کند.

توجه به نکاتی چند، در بهره‌گیری بیش‌تر از این مجموعه ثمربخش خواهد بود:

۱- در این کتاب، از نیروی خفته‌ی انسان با عنوان کندالینی یاد شده است. دانندگان یوگا بر این عقیده‌اند که از بدو تولد، نیروی عظیم و خلاقه‌ای در وجود انسان نهاده شده که در محلی چون یک مخزن (کُندا) در انتهای ستون فقرات قرار دارد. تعالی انسان در بیدارسازی این نیرو و حرکت دادن آن به سمت بالاست. آنان می‌گویند در بدن انسان مسیرهای خاصی به نام چاکرا وجود دارد که نیروی کندالینی باید پس از فعال شدن، در درون این چاکراها به حرکت بیفتد و راهش را به سوی بالا طی کند. آنان از هفت چاکرای اصلی نام می‌برند. سه چاکرای پایین مربوط به خصوصیات حیوانی هستند، چاکرای چهارم (میانی) قلب است که حدفاصل میان خصوصیات حیوانی و متعالی انسان است؛ و سه چاکرای بالای قلب، مربوط به خصوصیات الهی‌اند. چاکراها در واقع توقفگاه‌هایی هستند که انرژی در مسیر حرکتش در آن‌ها متوقف می‌شود و یا از آن‌ها گذر می‌کند. هر چه انرژی کندالینی فعال‌تر و بیدارتر باشد و چاکراهای بیش‌تری را به سوی بالاترین چاکرا پشت سر گذارد، انسان به کمال نزدیک‌تر است.

۲- نکته‌ی دیگری که قابل توجه است و بسیار بر جذابیت کتاب افزوده، نگاه خاصی است که اُشو به مراقبه دارد و روش منحصر به فردی که او برای مدی‌تیشن به کار می‌گیرد...

اُشو سال‌ها استاد فلسفه‌ی دانشگاه جبال‌پور بود. در همان دوران به تمام هند سفر می‌کرد و درصدد بود تا از راه‌هایی چون مناظره با

رهبران مذهبی، ملاقات با مردم، و مطالعه و تحقیق، نگرش خود را نسبت به سیستم‌های اعتقادی و روانشناسی انسان معاصر گسترش دهد. او درصدد یافتن راهی برای مهیا نمودن آرامش انسان مضطرب عصر جدید بود. از سوی دیگر، او به عنوان یک استاد تانترا نرمش و انعطاف را سرلوحه‌ی کار خویش قرار داد. از جمله‌ی اقداماتش، ابداع سیستمی در مدی‌تیشن بود که در نهایت سادگی، مردم را از نیروی خفته‌ی درونشان آگاه و بهره‌مند سازد. او به تأسیس مراکز مدی‌تیشن پرداخت و بیش از سی و پنج سال در کنار کسانی بود که برای تجربه‌ی تحولی در زندگی درونی خود، نزد او می‌آمدند. وی با پل زدن میان حقایق کهن روزگاران سادگی با واقعیات امروزه‌ی بشر، تکنیک‌های مدی‌تیشن متعددی را بسط داد؛ بلکه بتواند به جویندگان حقیقت، طریقی را به سوی تجربه‌ی غایی ارائه دهد.

۳- اُشو هیچ کتابی ننوشت. او عقیده داشت که مطالب باید در حضور شنوندگان و در جواب آنان گفته شود و نه در غیبتشان و براساس ایده‌ی ذهنی صِرف. آگاهی بر این نکته، خود پاسخ بسیاری از ابهامات موجود در آثار اُشو خواهد بود، چرا که او در سخنرانی‌های خود ـ همان طور که از گفته‌ی خودش برمی‌آید ـ به شرایط خاص مخاطبان و نیاز آن‌ها توجه ویژه‌ای دارد؛ او تعلیم را به شکلی بیان می‌کند که زمان موجود و شرایط مخاطبانش ایجاب می‌نماید، از این رو گاهی برخی مسائل ابهام‌برانگیز یا بسیار خاص به نظر می‌آیند. اما

این موضوع از ارزش تعلیمات اُشو نمی‌کاهد، در عین حال که باید به خاطر داشته باشیم، هیچ تعلیمی کامل نیست و جزئی از کل حقیقت را بیان می‌کند.

این کتاب نیز، همچون دیگر آثار اُشو از این وضع مستثنی نیست. این مجموعه شامل سخنانی است که او در طول اردوی سه روزه‌ی مراقبه، ایراد کرده است. در این جلسات، مخاطبان وی تقریباً افراد خاصی بوده‌اند با آگاهی، فرهنگ و ویژگی‌های خاص خود. از طرفی، چون جلسات شامل هدایت مراقبه نیز هست، گفتگویی ساده، عامیانه و مناسب با شرایط مخاطبان را ایجاب نموده است. از این رو گاهی برخی صحبت‌ها با توجه به شرایط خاص مراقبه‌کنندگان و مذهب و فرهنگشان بیان شده، که توصیه می‌شود در این موارد، بدون قضاوت شتاب‌زده و توجه بیش از حد به ظاهر موضوع و شکل بیان آن، به پیام اصلی و باطن سخنان متوجه باشیم.

نشر هدایت الهی

مقدمه

زندگی سرشار از شگفتی‌هایی است که در کودکی آن‌ها را احساس می‌کنیم و از آن لذت می‌بریم. ولی به مرور زمان و با گذر عمر، آن دوران شیرین و جذاب فراموش می‌شود. اما اگر خوش‌اقبال باشیم می‌توانیم آن لحظات جادویی گرانقدری را که خرسندمان می‌کرد، دوباره لمس و تجربه کنیم. این احساس شادی و خوشبختی را می‌توانیم در برق نگاه یک عزیز، یا نخستین پرتو خورشید صبح‌گاهی و به هزاران شکل گوناگون دیگر، دوباره زنده سازیم.

این زمان است که ناگهان، تحت تأثیر پدیده‌های معجزه‌آسایی، از حس ظریف و مبهمی آکنده می‌شویم و خود را جزئی از کل کاینات می‌یابیم؛ این تجربه در لحظاتی صورت می‌گیرد که انرژی ذهنی ما گسترش می‌یابد و چیزهایی را که در ماوراء خود ما قرار دارند در بر می‌گیرد.

همه ما قلباً مایلیم که دوباره با این دنیای شگفتی‌ها و شادی‌ها، ارتباط برقرار سازیم. کتاب حاضر درباره دنیای دیگر و اشتیاق انسان برای یافتن راه‌هایی است که از طریق آن بتوان زیبایی حاصل از سرزندگی و سرشاری زندگی واقعی را لمس و درک نمود. اشو

می‌گوید: "اگر نظری دقیق بیندازید، درخواهید یافت که همه چیز دارای حیات است و نیروی زندگی در همه جا گسترده است. ولی برای درک و تشخیص چنین واقعیتی، لازم است که ما از انرژی فوق‌العاده حساس و سرشاری برخوردار باشیم. آنچه را که من مراقبه می‌نامم، همان روان ساختن جریان انرژی است که در درون ما مسدود شده است."

این اثر، نیرومندترین جنبه نبوغ روحانی اشو را آشکار می‌سازد. ما در این‌جا شاهد تأثیر الهام‌بخش مراقبه بر بصیرت اجتماعی هستیم؛ و همچنین ارتباط مؤثری که در احساس همدردی و شفقت یک انسان آگاه وجود دارد و تلاش بی‌وقفه‌اش برای رهایی کسانی که هنوز در خوابند و با طبیعت واقعی خود بیگانه‌اند، کاملاً مشهود است.

بدون شک، موضوع اصلی که «اشو» به آن اشاره دارد ما را به سوی مرکز هستی رهنمون می‌سازد. همان جایی که نوری از حقیقت بر ما می‌تابد، خدا را احساس می‌کنیم و با انرژیِ حیاتی نخستین، یکی می‌شویم.

این کتابی است فوق‌العاده، برای تمام کسانی که ندای بیداری را می‌شنوند.

سوامی پریمگیت

بخش ۱

کندالینی- مار خفته

نمی‌دانم شما با چه انگیزه‌ای به این‌جا آمده‌اید. شاید خود شما هم درست نمی‌دانید. اغلب ما به نحوی زندگی می‌کنیم که از علت زیستن خویش آگاه نیستیم و نمی‌دانیم مقصدمان کجاست و به کجا می‌رویم. علت چیزها را نمی‌پرسیم. از خود نمی‌پرسیم، چرا؟ وقتی که زندگی ما بدون مطرح کردن چنین پرسش‌های اساسی و حیاتی سپری می‌شود، پس جای تعجب نیست اگر همه، بی‌هدف این‌جا آمده باشید. شاید معدودی از شما علتش را بدانید، اما احتمالش بسیار اندک است.

ما در وضعیتی قرار داریم که گویی در خواب راه می‌رویم، می‌شنویم یا می‌بینیم. در چنین حالتی از بی‌خبری، نمی‌توانیم واقعیت را همان طور که هست ببینیم، و آنچه را که گفته می‌شود درست بشنویم، تمام چیزهایی که ما را از همه سو احاطه کرده‌اند، احساس و تجربه کنیم و

یا این که با آن‌ها ارتباط برقرار سازیم. پس جای تعجب نیست اگر ندانسته و ناآگاهانه به این‌جا آمده باشید.

نمی‌دانیم چرا زنده‌ایم و هدف از آفرینش چیست و به کارهایی که می‌کنیم واقف نیستیم. آنچنان در بی‌خبری به سر می‌بریم که حتی از نفس‌های خویش نیز غافلیم.

ولی من نیک می‌دانم که چرا این‌جا هستم؛ و این درست همان چیزیست که می‌خواهم با شما قسمت کنم. بشر در طول زندگی به جستجویش ادامه می‌دهد، و تنها بعد از طی زندگی‌های بی‌شمار است که می‌تواند پرتوی از حقیقت را دریابد. اگرچه واژه‌ها در توصیف آن عاجزند، ولی شما می‌توانید حقیقت را سرور، صلح، آرامش، خدا، رهایی، نیروانا و یا با هر نام دیگری که مایلید بخوانید. انسان تنها پس از گذراندن زندگی‌های متعدد، می‌تواند به چنین سطحی از ادراک دست یابد. آن‌هایی که در جستجوی حقیقت‌اند، زمانی که آن را می‌یابند، تصور می‌کنند که به سرور مطلق دست یافته‌اند ولی بعد متوجه می‌شوند که سخت در اشتباه بوده‌اند و این تنها آغاز یک حرکت تازه و قبول رنج و مسئولیتی پایان‌ناپذیر است.

کسانی که در آغاز برای یافتن حقیقت، سخت تلاش می‌کردند، بعد با سرعت و اشتیاق تمام درصدد برآمدند تا دیگران را نیز در آنچه یافته‌اند، سهیم کنند. اگر این طور نبود، بودا به شهرهای ما وارد نمی‌شد، ماهاویرا(۱) درهای ما را نمی‌کوبید و مسیح ما را فرا نمی‌خواند؛ بعد از تماس با روح الهی، مسئولیت جدیدی آغاز می‌شود.

در واقع تمام چیزهای پرمعنا در زندگی، با خود، سرور و شادی فراوانی به ارمغان می‌آورند، اما زمانی که این شادی را با دیگران تقسیم می‌کنید، به مراتب از شادی و سرور بیش‌تری برخوردار می‌شوید. کسانی که در اثر تماس با منبع الهی متبرک می‌شوند، برای سهیم شدن آن با دیگران، آرام و قرار ندارند و درست مانند گلی که شکوفا می‌شود، بی‌اختیار فضای اطراف خود را عطرآگین می‌کنند و یا همانند ابری، سخاوتمندانه همه جا را از باران رحمتشان سرشار و پر طراوت می‌سازند و یا بسان امواج خروشان، برای در آغوش کشیدن ساحل، بی‌تابی می‌کنند. به همین ترتیب، کسانی که آگاهی‌های ماورائی را تجربه می‌کنند، روحشان تشنه و مشتاق است که عطر این تجربه دلپذیر را در همه جا بپراکند.

من خود از علت بودنم در این‌جا آگاهم. این گردهمایی زمانی مؤثر و پرمعناست که شما نیز از دلیل آمدنتان به این‌جا آگاه باشید و همه‌ی ما با یک هدف، یکدیگر را ملاقات کرده باشیم، در غیر این صورت (که اغلب نیز چنین است) در واقع ملاقاتی صورت نگرفته است، حتی اگر از نظر جسمانی، بسیار به هم نزدیک باشیم.

مایلم آنچه را که هم اکنون مشاهده می‌کنم شما نیز ببینید؛ و این حقیقت آن قدر به شما نزدیک است که جای بسی شگفتی است که چطور تا به حال آن را ندیده‌اید. گاهی اوقات گمان می‌کنم شما عمداً چشم‌ها و گوش‌هایتان را بسته‌اید. در غیر این صورت چگونه می‌توانستید نشانه‌ها و الهامات او را نبینید و نشنوید. مسیح بارها به

این موضوع اشاره کرده است که: «مردم چشم دارند ولی نمی‌بینند، گوش دارند اما نمی‌شنوند.»

انسان‌ها حتی با داشتن چشم و گوش، قادر به درست دیدن و شنیدن نیستند. به همین دلیل، آنچه را که این همه به شما نزدیک است و از هر سو احاطه‌تان کرده، نمی‌بینید، نمی‌شنوید و احساس نمی‌کنید. علت چیست؟

متأسفانه مانع کوچکی جلوی دید شما را گرفته است. مانند ذره‌ای گرد و غبار که وقتی وارد چشمانتان شود، مانع از دیدن کوه عظیمی می‌گردد. حتی ذره‌ای کوچک می‌تواند دید شما را مختل سازد. منطق حکم می‌کند که شیء عظیمی لازم است تا بتواند مانع از رؤیت کوه شود و باید خودش بزرگ‌تر از آن باشد. اما در واقع ذره گرد و غبار در چشمان ما، کوچک است و با همان کوچکی، کوه را از دید ما پنهان می‌سازد.

به همین ترتیب، آن چه که دید باطنی‌مان را کور می‌کند به بزرگی کوه نیست بلکه مانند ذره گرد و غبار، بسیار کوچک است و باعث می‌شود نتوانیم واقعیت را آنچنان که هست مشاهده کنیم. اشکالی بسیار جزئی موجب می‌گردد از درک حقیقت زندگی محروم بمانیم.

مطمئناً منظور من چشم فیزیکی نیست که اشیاء را با آن می‌بینیم. اشتباه نکنید. در نظر داشته باشید، در هستی، تنها حقیقتی برای ما پرمعناست که آن را از درون، تجربه، دریافت و ادراک کنیم، بتوانیم آن را بپذیریم و با آن زندگی کنیم. اگر فاقد حس شنوایی باشیم، قادر نیستیم صدای پر جوش و خروش دریا را، حتی اگر تا ابد هم ادامه داشته باشد، بشنویم و در این صورت صدای امواج خروشان دریا در ما تأثیری نمی‌گذارد. اگر از قدرت دیدن برخوردار نباشیم، نمی‌توانیم نور خورشید را، حتی اگر جلوی پایمان را روشن کرده باشد، تشخیص دهیم، و به همین ترتیب، اگر دست نداشته باشیم نمی‌توانیم کسی یا چیزی را لمس کنیم، حتی اگر بسیار هم مشتاق باشیم.

در مورد خداوند و سرور مطلق، مطالب بسیاری گفته شده است و در این خصوص، متون مذهبی فراوانی در جهان یافت می‌شود. میلیون‌ها انسان در کلیساها، معابد و مکان‌های مقدس دیگر، ظاهراً مشغول عبادت و ذکر نام خداوند هستند. ولی با تمام این اوصاف به نظر نمی‌رسد کسی توانسته باشد بدین طریق با خداوند ارتباط برقرار سازد، الهامات او را بشنود، اشیاء را آنچنان که هستند مشاهده کند و یا تپش‌های هستی بخشش را از درون احساس کند. عبادت‌های ظاهری و بدون روح، چیزی جز ادای کلمات تو خالی نیست. ممکن است ما به صحبت کردن راجع به خدا ادامه دهیم، با این اعتقاد که از این طریق می‌توانیم او را بیابیم و یا این طور وانمود کنیم که او را تجربه کرده‌ایم. اما صرفاً با صحبت درباره‌ی خداوند، بدون درک و تجربه‌ی حقیقی او، مانند فرد ناشنوایی هستیم که اگر تا ابد هم راجع به نت‌های موسیقی صحبت کند، حاصلی ندارد؛ و یا چون یک فرد نابینا که در تمام طول عمرش درباره روشنایی سخن می‌گوید. به هر حال چنین شخصی ممکن است دستخوش این فکر واهی شده باشد که

هرگز نابینا و ناشنوا نبوده است و از راه صحبت درباره آن‌ها، تصور می‌کند نور و صوت را تجربه کرده و نسبت به آن آگاه است.

بیش‌تر معابدی که برپا شده‌اند، فقط توانسته‌اند به این فکر واهی دامن بزنند و پرده‌ای از وهم و خیال در اطراف انسان‌ها بکشند. بیش‌ترین کاری که در آن‌جا انجام می‌شود، این است که افراد اعتقادی سطحی پیدا کنند ولی با این اعتقاد قادر به شناخت کامل او نمی‌شوند. باور داشتن خداوند، با صحبت کردن درباره او فرق چندانی ندارد. اگر کسی برای اثبات وجود خدا دلیل قانع‌کننده‌ای بیاورد که نتوانیم آن را رد کنیم، به ناچار آن را می‌پذیریم. اما شناخت خداوند، تنها با قبول کردن وجود او میسّر نمی‌شود. چنانچه اگر انسانی نابینا متقاعد شود که نوری وجود دارد، در واقع باز هم قادر به مشاهده و شناخت نور نیست.

ما در این‌جا جمع شده‌ایم که به شما بگوییم شناخت خداوند امکان‌پذیر است.

بدون شک، درون هر یک از ما مرکزی وجود دارد که در حال سکون و غیرفعال است، همان مرکزی که وقتی کریشنا[۲] در لحظه‌ای با شکوه، بدان آگاهی یافت از خود بی‌خود شد و شروع به رقص و پایکوبی نمود؛ و همان نیرویی که باعث شد مسیح از روی صلیب فریاد برآورد که: «پدر آسمانی، کسانی را که مرا به صلیب کشیده‌اند ببخشای، زیرا آن‌ها نمی‌دانند که چه می‌کنند». مطمئناً ماهاویرا نیز به چنین ادراکی دست یافته بود و گوتما سیذارتا نیز به دلیل آگاهی از

چنین مرکزی، بیدار گشت و به مقام بودایی رسید. بدون تردید، درون همه ما مرکزی وجود دارد، چشم و گوشی که در خواب است و من مایلم در بیداری این مرکز به شما کمک کنم.

درون هر یک از ما لامپی الکتریکی وجود دارد که موجب نورانی شدنمان می‌شود ولی اگر ارتباط این لامپ با منبع نیرویش قطع شود روشنایی خود را از دست می‌دهد. پس اگر جریان الکتریسته به لامپ نرسد، به جای روشنایی، در تاریکی فرو می‌رویم و دیگر از لامپ هم کاری ساخته نیست.

از طریق مرکز وجود خود، موفق به درک و شناخت خداوند می‌شویم؛ ولی به دلیل نرسیدن نیروی حیاتی، آن مرکز غیرفعال باقی مانده و در خواب است. داشتن چشمانی به ظاهر طبیعی و سالم، بدون برخورداری از نیروی حیاتی لازم که بتواند فعالشان سازد، بی‌ثمر است.

بستگان دختر خانمی که دلبسته مرد جوانی شده بود، او را نزد من آوردند. به محض این که خانواده‌اش به این علاقه پی بردند با قرار دادن دیواری بین آن‌ها، مانع ملاقاتشان شدند. ما هنوز در دنیای زیبایی به سر نمی‌بریم، دنیایی که در آن ناچار نباشیم با قرار دادن دیواری بین دو دلداده، آن‌ها را از یکدیگر جدا سازیم. خانواده دختر از برقراری هر نوع ارتباطی بین آن دو جلوگیری کردند. دختر متعلق به خانواده محترمی بود و پسری را که دوست داشت در همسایگی آن‌ها زندگی می‌کرد. آن‌ها از بام خانه‌هایشان یکدیگر را می‌دیدند. پس می‌بینید که دیواری واقعی بین آن‌ها کشیده شده بود تا مانع

ملاقاتشان شود. روزی که دیوار کشیده شد، دختر جوان ناگهان بینایی‌اش را از دست داد.

در ابتدا والدینش گمان می‌کردند که او تظاهر به نابینایی می‌کند و او را سرزنش، و به ضرب و شتم تهدید می‌کردند. غافل از این که تهدید نمی‌تواند بینایی را به او بازگرداند. پزشکان عقیده داشتند که او درست می‌گوید، اگر چه چشمانش ظاهراً سالم است ولی توانایی دیدن ندارد و می‌گفتند که او از نظر جسمی اشکالی ندارد بلکه نابینایی او یک مشکل روانی است، زیرا جریان نیروی حیاتی، قبل از ورود به چشم‌ها متوقف شده است.

مدتی بعد او را نزد من آوردند و من سعی کردم درباره‌اش اطلاعاتی به دست آورم. از او سؤال کردم، چه اتفاقی برایش افتاده و آیا چیزی ذهنش را مشغول کرده است؛ سخنانش را به خاطر می‌آورم که گفت: «ذهنم بر این باور بود که چشمانم به چه کار می‌آیند؟ اگر کسی را که واقعاً دوست دارم و می‌خواهم، نتوانم ببینم، ترجیح می‌دهم اصلاً کسی را نبینم. این فکر، تمام روزی که دیوار کشیده می‌شد، ذهنم را مشغول کرده بود. با خود اندیشیدم، اگر چشمانم از دیدن کسی که دوستش دارم محروم شود، همان بهتر که کور شوم؛ حتی در خواب و رؤیاهایم خود را کور می‌دیدم».

دختر جوان، از نظر ذهنی متقاعد شده بود که باید کور شود و به همین دلیل جریان حرکت نیروی حیاتی، قبل از ورود به چشمانش، متوقف شده بود. اگرچه چشمانش در وضعیت خوبی بودند اما آن

انرژی که موجب دید او می‌شد از حرکت بازایستاده بود. درون ما مرکزی وجود دارد که از طریق آن می‌توان به شناخت خداوند نایل شد، جایی که پرتوی از حقیقت را دریافت می‌نماییم و با انرژی اولیه‌ی حیاتی ارتباط پیدا می‌کنیم و از آن‌جا به موسیقی آسمانی ـ که بدون آلات موسیقی نواخته می‌شود ـ گوش می‌سپاریم، رایحه دل‌انگیزی را استشمام می‌کنیم که هرگز نظیرش را در روی زمین تجربه نکرده‌ایم و دقیقاً همین مرکز است که از هر نوع محدودیت مبرّاست و در واقع دروازه‌ایست به سوی آزادی، آزادی مطلق؛ جایی که ما را به فراسوی مرزها و محدودیت‌ها و فضای گسترده بی‌کران سوق می‌دهد. در آن‌جا نشانی از غم و اندوه نیست و تنها چیزی که حس می‌شود شادی و سرور و برکت است، سروری بی‌پایان.

اما پیش از این که انرژی حیاتی ما به آن مرکز برسد، در محلی در اطراف آن منحرف می‌شود – که چندان هم از آن دور نیست.

توجه به این موضوع بسیار ضروری است، زیرا از نظر من، مراقبه بهترین راه رساندن انرژی حیاتی به درون مرکز است. جایی که گل‌ها شکوفا می‌شوند، چراغ‌ها روشن و نورانی می‌گردند، چشم ظاهر و باطن گشوده می‌شود و حواسمان نیز قوی‌تر می‌گردد. از طریق همین مرکز است که گروهی به حقیقت دست یافته و خدا را شناخته‌اند؛ از این رو همه حق دارند که به دیدار خداوند نایل گردند.

اما یک دانه، الزاماً تنها به دلیل دانه بودنش، تبدیل به یک درخت نمی‌شود. اگر چه هر دانه‌ای بالقوه این توانایی را دارد که یک درخت

بشود، اما همیشه این اتفاق نمی‌افتد؛ ولی به هر حال لازم است آن را بکاریم و تقویت کنیم. دانه باید تجزیه و متلاشی گردد تا بتواند تبدیل به درخت شود. تنها دانه‌هایی تغییر می‌یابند و تبدیل به درخت می‌گردند که آمادگی پنهان شدن در زیر خاک و پراکنده شدن را داشته باشند. زمانی که درخت را مشاهده می‌کنیم و دانه و درخت را با هم و کنار هم می‌بینیم، به سختی می‌توانیم باور کنیم که دانه‌ای به این کوچکی، تبدیل به درختی چنین تنومند شده است.

همان طور که به نظر غیرممکن می‌آید دانه‌ای کوچک به درختی تنومند تبدیل شود، ما هم همیشه در مقابل مردانی چون بودا و کریشنا چنین احساسی را داریم و زمانی که در کنارشان ایستاده‌ایم فکر می‌کنیم غیرممکن است بتوانیم مثل آن‌ها شویم و می‌گوییم: «نمی‌توانیم مثل شما شویم، چون شما یک آواتار و تجسمی از روح الهی هستید و ما انسان‌های ناچیزی هستیم که خیلی آهسته حرکت می‌کنیم و توان این را نداریم که مانند شما شویم».

زمانی که در زندگی، با بزرگانی چون بودا و ماهاویرا برخورد می‌کنیم به آنان احترام می‌گذاریم و می‌گوییم: »شما تجسمی از روح خدا هستید و من یک انسان عادی«، اگر یک دانه هم قادر به تکلم بود چنین حرف‌هایی را به درخت می‌زد. چطور یک دانه می‌تواند باور کند که در درون او درختی عظیم نهفته است.

اما واقعیت این است که آن، زمانی که دانه‌ای کوچک بوده، این قابلیت را داشته که تبدیل به درختی تنومند شود.

درون هر یک از ما امکانات نامحدودی نهفته است ولی تا زمانی که خود به آن‌ها آگاه نشده‌ایم، از طریق هیچ کتاب مقدس و یا فرستاده‌ای، هر چقدر کلماتشان گویا و رسا باشد، قادر نخواهیم بود به وجود چنین توانایی‌هایی در خود پی ببریم؛ و طبیعی است که این طور باشد. زیرا این، خودفریبی محض است که ما به چیزی که نمی‌شناسیم معتقد باشیم. بهتر است اعتراف کنیم که خدا را نمی‌شناسیم.

اما در ضمن، این نیز واقعیت دارد که افراد معدودی به مرحله آگاهی الهی رسیده‌اند. کسانی که این افراد را یافته و به آن‌ها گرویده‌اند، زندگی‌شان متحول گشته و شاهد شکفتن گل‌های آسمانی در اطرافشان بوده‌اند.ولی با ستایش و ادای احترام نسبت به آن‌ها نمی‌توان تجاربشان را نیز کسب کرد. متأسفانه اغلب مذاهب در مرحله ستایش و عبادت ظاهری متوقف شده‌اند؛ اما یک دانه چگونه می‌تواند تنها با ستایش به درخت تبدیل شود، و یک رودخانه به اقیانوس. هر چند جوجه از درون تخم، پرنده را ستایش کند باز هم نمی‌تواند بال‌هایش را در پهنای آبی آسمان بگسترد. جوجه ناگزیر است ابتدا پوسته‌اش را بشکافد تا هویت جدیدی پیدا کند. زمانی که برای اولین بار جوجه‌ای از تخم بیرون می‌آید و پرندگان را با بال‌هایشان مشاهده می‌کند، نمی‌تواند تصور کند که روزی او هم بتواند پرواز کند. حتی وقتی مادرش را در حال پرواز می‌بیند و مادرش او را به پرواز کردن تشویق می‌کند، به دلیل عدم اعتماد به خود، از پریدن اجتناب می‌ورزد.

او به روی شاخه درخت می‌نشیند تا جرأت کافی برای پرواز پیدا کند. کسی که با پرواز بیگانه است چطور می‌تواند باور کند که می‌تواند در آسمان بی‌انتها به پرواز درآید و به سفرهای طولانی و مناطق دوردست برود.

کاملاً مطمئنم، در این سه روزی که شما این‌جا هستید احساس همان جوجه را خواهید داشت و با خود می‌اندیشید آیا واقعاً سفر به ناشناخته‌ها امکان‌پذیر است؟ من هر چقدر به شما اصرار کنم که پرواز کنید، باور نمی‌کنید که می‌توانید پرواز کنید. چطور جوجه‌ای که هرگز بال نداشته، می‌تواند پرواز را باور کند؟ راهی جز اقدام به پرواز نیست و برای بار اول، شما ناچارید بدون شناخت قبلی، قدم به تاریکی بگذارید. و این شروع کار است.

کسی که تازه می‌خواهد شنا یاد بگیرد حق دارد که به دلیل ندانستن شنا از ورود به رودخانه خودداری کند؛ منطقی به نظر نمی‌رسد کسی که شنا نمی‌داند وارد آب شود. ولی هنگامی که معلم، شنا کردن را به او می‌آموزد، اگر او وارد آب نشود، این بحث و گفتگو می‌تواند تا ابد ادامه یابد. اما راه حل آن چیست؟ تعلیم‌دهنده بر این عقیده اصرار می‌ورزد که برای یادگیری شنا، ابتدا باید وارد آب شد. او راست می‌گوید، در واقع یادگیری با وارد شدن به آب آغاز می‌شود. همه می‌توانند شنا کنند و لزومی ندارد آن را از دیگری بیاموزند. وقتی که شنا را یاد گرفتید متوجه می‌شوید که احتیاجی به یادگیری نبوده است. همه می‌توانند شنا کنند اگر چه از روی قاعده و روش خاصی نباشد.

فقط زمانی در شنا کردن مهارت پیدا می‌کنید که عملاً وارد آب شوید. شما در آغاز، دست‌ها و پاهایتان را بدون استفاده از روش خاصی و ناخودآگاهانه به حرکت در می‌آورید و جلو می‌روید و همین طور که ادامه می‌دهید به تدریج مهارت بیش‌تری کسب می‌کنید و دیگر دست‌ها و پاهایتان را با حرکات موزون‌تر و صحیح‌تری به حرکت درمی‌آورید و به همین دلیل، کسانی که شنا می‌دانند، عقیده دارند که برای شنا کردن نیاز به آموزش نیست و فقط باید آنچه را که پیشتر می‌دانسته‌ایم، به خاطر آوریم.

به همین ترتیب، کسانی که به آگاهی الهی دست یافته‌اند معتقدند که شناخت و مشاهده حقیقت نیز امری فطری است و احتیاجی به فراگیری ندارد. زیرا زمانی که ما به این مرحله می‌رسیم، متوجه می‌شویم که قبلاً نیز با چنین تجربه‌ای آشنا بوده‌ایم ولی هرگز جسارت کافی برای رو به رو شدن با آن را نداشته‌ایم؛ درست مانند کسی که شهامت پریدن در آب را نداشته و محکم به لبه رودخانه چسبیده باشد. پس باید دانست که وارد آب شدن ضروری است؛ و فقط در این زمان است که کار آغاز می‌شود.

مرکزی که راجع به آن سخن می‌گویم، در مغز ما جای دارد. متخصصین مغز عقیده دارند که فقط قسمت کوچکی از مغز ما فعال است و قسمت اعظم آن، غیر فعال باقی مانده است؛ و مشکل می‌توان تشخیص داد چه توانایی‌هایی در آن نهفته است. حتی یک انسان نابغه نیز قسمت ناچیزی از مغزش را مورد استفاده قرار می‌دهد و بقیه

قسمت‌ها بلااستفاده می‌ماند. مغز مقرّ آن چیزی است که به آن آگاهی ماورائی، حس ششم و یا چشم سوم می‌گوییم. این مرکز، مسدود و غیرفعال باقی مانده است و زمانی که گشوده شود می‌توانیم زندگی را در ابعاد گوناگون و تازه‌اش تجربه کنیم. صور ظاهری و اشکال و فرم‌ها از دیده نهان می‌شوند و شکوه و جلال خداوند آشکار می‌گردد. مرگ از میان می‌رود و درها به روی جاودانگی گشوده می‌شود. اما باید دید که این مرکز چگونه فعال می‌گردد.

همان طور که قبلاً اشاره کردم، تا زمانی که جریان الکتریسته در لامپ راه نیافته است، آن لامپ همچنان خاموش باقی می‌ماند و به محض این که برق به آن برسد فعال و نورانی می‌شود. ولی جریان برق به خودی خود دیده نمی‌شود، حتی اگر در سیم جاری باشد؛ نیروی برق، برای آشکار شدنش به لامپ نیز نیازمند است. پس برای ظهور نور، هم به جریان الکتریسته و هم به لامپ نیاز داریم. نیروی حیاتی در ما وجود دارد اما نمی‌تواند خود را آشکار سازد مگر این که به مرکزی برسد که رؤیت آن را امکان‌پذیر سازد.

ما فقط به ظاهر زنده‌ایم. آیا فکر می‌کنید تنها نفس کشیدن، نشانه زندگیست؟ و یا چون غذا در بدنتان هضم و جذب می‌شود، زندگی می‌کنید؟ آیا زندگی فقط شب‌ها به رختخواب رفتن و صبح‌ها از خواب برخاستن است؟ آیا زندگی از کودکی به جوانی و از جوانی به پیری رسیدن و سپس مردن است؟ و یا فکر می‌کنید با تولد و مرگ و یا با فرزندانی که از خود باقی می‌گذارید، واقعاً زندگی می‌کنید؟ هرگز. حتی

ماشین‌ها هم می‌توانند چنین کارهایی را انجام دهند. اگر امروز نتوانند، فردا خواهند توانست. نوزادان از طریق لوله آزمایش متولد خواهند شد. دوران کودکی، جوانی و پیری، مراحلی مکانیکی هستند، هر ماشینی چنین مراحلی را می‌گذراند. حتی ساعتی را که می‌خرید همراه با ضمانت‌نامه‌ای است که دارای دوره‌ای معین است. سرنوشت آن ساعت هم از جوانی به پیری و نهایتاً به مرگ منتهی می‌شود. بنابراین آنچه را که اصطلاحاً زندگی می‌نامیم چیزی بیش‌تر از یک زندگی ماشینی نیست. زندگی حقیقی، چیزی بسیار متفاوت است.

اگر لامپ خاموشی از وجود جریان برق بی‌اطلاع باشد، چنین می‌اندیشد که زندگی همین است. و زمانی که نسیمی او را به سویی براند می‌گوید: «من زنده‌ام زیرا به این طرف و آن طرف می‌روم». اما اگر جریان برق برای اولین بار به لامپ برسد، حتی اگر بتواند سخن بگوید، قادر به توصیف تجربه خود نخواهد بود. زیرا او دقیقاً نمی‌داند چه اتفاقی برایش افتاده است. با خود می‌اندیشد که »تا لحظه‌ای پیش در تاریکی محض فرو رفته بودم و حالا نور از درونم به همه سو جاری است«. به همین ترتیب، زمانی که دانه‌ای تبدیل به درخت می‌شود، در واقع برایش بسیار دشوار است که باور کند چنین تحولی توسط خود او صورت گرفته است.

بنابراین کسانی که به مرحله شناخت خداوند رسیده‌اند، هرگز ادعا نمی‌کنند که در اثر سعی و کوشش خودشان به این مرحله دست یافته‌اند. بلکه کاملاً به این نکته آگاهند که در اثر لطف و برکت

خداوند به چنین موهبتی نایل شده‌اند و متوجه می‌شوند که هیچ گونه ارتباطی بین زندگی فعلی و قبلی‌شان وجود ندارد. زیرا دیگر نور جای تاریکی‌ها را می‌گیرد و خارها تبدیل به گل‌های شکوفا می‌شوند و ترس منجمدکننده‌ی مرگ جای خود را به حضور در جریان فعال زندگی می‌دهد.

البته این به آن معنا نیست که برای درک و شناخت خداوند، نیازی به سعی و کوشش از جانب شما نیست. درست است که وقتی به مرحله آگاهی الهی می‌رسید احساس می‌کنید که این یک فیض الهی است، اما برخورداری از چنین فیضی، نیازمند پیمودن سفری طولانی و پرتلاش است. حال باید دانست چگونه تلاشی مدّ نظر است.

گاهی به نظر می‌رسد که برای رسیدن به چنین جایگاهی، به تلاش چندانی نیاز نداریم. زیرا فاصله بین انرژی انبار شده و چشم سوم، که از طریق آن زندگی را مشاهده می‌کنیم، به سختی به دو تا سه فوت می‌رسد و با توجه به طول قدممان که فقط پنج تا شش فوت است، این فاصله چندان زیاد نیست. بنابراین تمامی ساختار زندگی ما را این فاصله پنج تا شش فوتی تعیین می‌کند و کل وضعیت زندگی ما به این منطقه، محدود و مربوط می‌شود. با این دیدگاه، ما به تلاش بیش‌تری نیاز داریم.

محلی که انرژی حیاتی در آن ذخیره شده، مانند یک کندا(۳) (حوض) است؛ این محل، حوزه‌ای از انرژی است که در نزدیکی مرکز مربوط به احساسات جنسی قرار دارد. به همین دلیل است که آن را انرژی کندالینی(۴) می‌خوانند و درست مانند کندا یا حوضی از آب است.

دلیل دیگری که آن را کندالینی می‌نامند، این است که شباهت زیادی به ماری دارد که به دور خود حلقه زده و خوابیده است. اگر شما تا به حال مار خفته‌ای را دیده باشید متوجه شده‌اید که چطور در حالی که سر خود را بالا نگه داشته به دور خود حلقه زده و خوابیده است. ولی اگر مزاحم این مار خفته شوید، او بیدار می‌شود، حلقه‌اش را باز می‌کند و سرش را به طرف بالا به حرکت در می‌آورد.

دلیل دیگری که به این انرژی، کندالینی می‌گویند، آن است که این نیروی زندگی، که مانند بذر اولیه حیات است، دقیقاً در نزدیکی مرکز تناسلی قرار دارد و از همان جاست که زندگی از جهات مختلف گسترش یافته و رشد می‌کند.

بهتر است به خاطر داشته باشید که لذت ناچیزی که از برقراری یک ارتباط جنسی حاصل می‌شود، در واقع ناشی از آن ارتباط نیست، بلکه حاصل ارتعاشاتی از این مرکز حیاتی است که در طول ارتباط جنسی ایجاد می‌شود. مار خفته در اثر این ارتباط، از جای خود حرکت می‌کند و ما چنین می‌پنداریم که بالاترین لذت زندگی را تجربه کرده‌ایم. ما هرگز نمی‌توانیم تصور کنیم که اگر مار به بیداری کامل برسد، از تمام وجود ما عبور کند و به مرکز نهایی که در مغز قرار دارد برسد، واقعاً چه اتفاقی خواهد افتاد؛ چون تجربه‌ای کاملاً ناشناخته است.

ما در نخستین پله نردبان زندگی قرار داریم. پله‌های دیگری نیز وجود دارد، قدم‌های بزرگ‌تری که در نهایت، ما را به خدا می‌رساند. فاصله به ظاهر کوچک دو تا سه فوتی که بین مرکز انرژی و چشم سوم قرار دارد، به مفهومی وسیع‌تر می‌تواند فاصله‌ای بسیار زیاد باشد؛ مانند فاصله‌ای که میان طبیعت و خدا، ماده و روح، خواب و بیداری و مرگ و جاودانگی وجود دارد. چنین فاصله‌ای بسیار طولانی است. اما در عین حال، می‌توانیم این فاصله را از طریق مراقبه بسیار کوتاه کنیم.

اگر می‌خواهید انرژی خفته درونتان را بیدار کنید، باید آگاه باشید که خطر آن، کم‌تر از بیدار کردن یک مار خفته‌ی واقعی نیست. در واقع مارهای واقعی همیشه هم خطرناک نیستند زیرا نود و هفت درصد آن‌ها سمی نیستند و اگر کسی از نیش آن‌ها بمیرد، به دلیل این باور است که نیش مار را کشنده می‌داند و این باور برای او به صورت واقعیت درمی‌آید و موجب مرگش می‌شود. بازی کردن با یک مار سمی چندان هم خطرناک نیست زیرا بالاترین صدمه‌ای که می‌تواند به شما بزند این است که شما را از بدنتان محروم کند و بکشد. اما بازی کردن با انرژی کندالینی، واقعاً خطرناک است و در دنیا خطری بالاتر از آن وجود ندارد. اما آن خطر چیست؟

اگر انرژی درونی‌تان بیدار شود، شما دیگر آنچه که در حال حاضر هستید، نخواهید بود و با شخصیت کاملاً جدیدی تولد خواهید یافت، که در واقع این هم نوعی مرگ است. ترس از چنین تغییر عظیمی

است که انسان‌ها را از مذهب دور می‌سازد. چنین ترسی است که اگر دامن‌گیر یک دانه بشود، از درخت شدنش جلوگیری می‌کند. بزرگ‌ترین خطری که ممکن است یک دانه با آن مواجه شود، مدفون شدن در خاک است. او آب و کود دریافت خواهد کرد و از شکل اولیه‌اش خارج خواهد شد، و با همان خطری که یک جوجه به هنگام رشد و شکستن تخمش تجربه کرده بود، مواجه می‌شود. هویت پیشین جوجه – به عنوان یک تخم – می‌بایست نابود گردد تا بتواند تبدیل به یک پرنده‌ی کامل شود.

به همین ترتیب، ما در مرحله پیش از تولد هستیم؛ موقعیت همان تخمی را داریم که قرار است پرنده شود، ولی می‌پنداریم که همه چیز در همان تخم خلاصه شده و می‌خواهیم برای همیشه در همان آشیان باشیم.

زمانی که انرژی درونی‌تان به حرکت درآید شما با شخصیت فعلی وجود نخواهید داشت و هیچ راه برگشتی نیز وجود ندارد. اگر دچار ترس شوید، سرنوشتتان مانند کسی است که کبیر در شعر زیبایش چنین توصیف کرده :

«تنها کسی او را خواهد یافت که خود را رها کرده و در جستجویش تا اعماق دریا سفر کند.

اما به دلیل نادانی، بی‌حرکت در کنار ساحل به انتظار نشستم.

اگر چه هنوز به جستجویم ادامه می‌دادم».

وقتی از کبیر سؤال کردند که چرا در کنار ساحل بی‌حرکت باقی مانده است، پاسخ می‌دهد: «تنها کسی او را خواهد یافت که به دنبالش تا اعماق دریا فرو رود، اما نادانی و وحشت من از غرق شدن، مانع از حرکتم می‌شود و موجب شده است که به نشستن در کنار ساحل ادامه دهم».

تنها کسانی در این راه توفیق یافته‌اند که تفحص و تعمق فراوانی در این زمینه داشته و به راحتی توانسته‌اند از زندگی خود بگذرند. آنچه ضروری است آمادگی برای فنا شدن است، آمادگی برای نابود شدن. اگر مجبور باشیم در یک کلمه این مطلب را بیان کنیم – با وجود این که کلمه خوشایندی نیست – آن کلمه مرگ است، یعنی آمادگی برای مردن. کسانی که از فنا شدن در این راه می‌هراسند، اگر چه از مواجهه با خطرات احتمالی در امان می‌مانند ولی در همان مراحلِ تکامل نیافته‌ی اولیه باقی می‌مانند، بسان جوجه‌ای که از تخم خود بیرون نیامده و در نتیجه از نعمت پرواز، مانند یک پرنده، محروم مانده است؛ و یا سرنوشت دانه‌هایی را دارند که هرگز تبدیل به درخت نمی‌شوند، درختی که در زیر سایه‌اش هزاران مسافر خسته می‌توانستند آرام بگیرند. آیا چنین زندگی بی‌ثمری ارزش زیستن دارد؟ حقیقتاً که مرگ به چنین زندگی برتری دارد.

بنابراین انسان با یک خطر جدی مواجه است؛ زمانی که انرژی حیاتی درونتان بیدار می‌شود، موجب تغییراتی اساسی می‌گردد و از شما فردیتی جدید، با تجربیاتی تازه و متفاوت می‌سازد. اگر این هویت جدید را ترجیح می‌دهید، باید شهامت کافی برای رها کردن شخصیت قبلی‌تان را داشته باشید.

ولی اغلب ما چنان به وضعیت فعلی‌مان چسبیده‌ایم که مانع حرکت انرژی حیاتی، به سوی مغز می‌شویم.

سفر به سوی خدا، حقیقتاً سفری مخاطره‌آمیز است. ولی همین حرکت است که گل‌های زندگی و زیبایی را شکوفا می‌سازد.

بنابراین در مورد این سفر، نکاتی را به شما یادآور می‌شوم که بعضی از آن‌ها اهمیت بیش‌تری دارند.

امیدوارم فردا صبح که شما را این‌جا ملاقات می‌کنم، تا سفر خود را برای بیدارسازی انرژی حیاتی آغاز کنیم، به اهمیت این سفر پی برده و قبل از هر چیز، آمادگی به خطر انداختن و از دست دادن همه چیزتان را داشته و از وابستگی‌ها رها شده باشید. این یک سفر تفریحی و یا وارد شدن به یک بازی کوچک نیست. شما با خطری کاملاً جدی مواجه هستید. کسانی در این بازی برنده می‌شوند که بتوانند از تمام هستی خود بگذرند. حتی کوچک‌ترین وابستگی می‌تواند موجب باخت شما شود. امکان ندارد که یک دانه بتواند قسمتی از وجودش را به صورت قبلی‌اش حفظ نماید و قسمت دیگرش را تبدیل به یک درخت کند. دانه یا به طور کامل از بین می‌رود و یا به همان صورت قبلی باقی می‌ماند. چیزی به نام مرگ نیمه‌کاره وجود ندارد. بنابراین اگر کوچک‌ترین تعلق خاطری داشته

باشید، تمام زحماتتان به هدر می‌رود. از شما خواهش می‌کنم که همه چیز را به طور کامل رها کنید. چون بارها اتفاق افتاده که حتی یک مانع بسیار کوچک، موجب شده که تمام دستاوردهای قبلی از بین بروند.

زمانی که برای اولین بار معادن طلا در کلورادو کشف شد، تمام آمریکایی‌ها به آن سو هجوم بردند. شایع شده بود که اگر کسی قطعه زمینی بخرد می‌تواند در آن طلا بیابد. مردم شروع به خرید زمین در کلورادو کردند. مرد ثروتمندی تمام دارایی خود را فروخت و با پول آن یک قطعه زمین بزرگ خرید و ماشین‌های عظیمی برای استخراج طلا در آن کار گذاشت. زمانی که مردم فقیر سرگرم استخراج طلا از زمین‌های کوچکشان بودند، او با استفاده از اصول فنی پیشرفته، و با این امید که به طلا برسد، منطقه وسیعی از تپه‌ها را حفاری کرد. با وجودی که او و کارگرانش به سختی کار کرده بودند، هیچ اثری از طلا نیافتند. او تمام دارایی خود را به خاطر یافتن طلا به خطر انداخته بود و به قدری ترسیده بود که ناچار شد به خانواده‌اش اعتراف کند که دیگر ورشکسته و نابود شده‌اند. تمام سرمایه‌اش را به باد داده و طلا نیافته بود.

عاقبت به روزنامه‌ها آگهی داد که حاضر به فروش زمین، همراه با تمام ابزار و ماشین‌آلات است. افراد خانواده‌اش پرسیدند: «اما چه کسی حاضر است این زمین را بخرد؟ دیگر تمام مردم می‌دانند که طلایی در این زمین وجود ندارد و تو میلیون‌ها دلار را بیهوده به هدر

داده‌ای». ولی آن مرد گفت: «کسی چه می‌داند؟ ممکن است شخصی مثل خود من پیدا شود و این زمین را بخرد».

و واقعاً یک خریدار پیدا شد. مرد فروشنده می‌خواست خریدار را متوجه اشتباهش سازد اما از ترس به فروش نرفتن زمین، سکوت کرد. سرانجام زمین به فروش رفت. اما بعد از پایان معامله، فروشنده به خریدار گفت: «به نظر می‌رسد که تو واقعاً عقلت را از دست داده‌ای. مگر نمی‌دانی که من این زمین را به این دلیل فروختم که ورشکستم کرده بود». خریدار گفت: «تو نمی‌توانی بگویی که چه پیش خواهد آمد. ممکن است در قسمت‌هایی که تو حفر کرده‌ای طلا نباشد، ولی از کجا می‌دانی در قسمت‌های دیگری که هنوز حفاری نکرده‌ای طلا وجود ندارد؟». مرد ثروتمند سرش را به نشانه تصدیق تکان داد و گفت: «این چیزی است که من اکنون نمی‌توانم راجع به آن اظهار نظر کنم».

همان طور که گاهی پیش می‌آید، اتفاق عجیبی افتاد. معدن طلا درست یک فوت پایین‌تر از محلی که مالک قبلی از کندن آن دست کشیده بود، قرار داشت. زمانی که او متوجه شد تمام زمین انباشته از طلا بوده، بیش از پیش احساس بدبختی و بدشانسی کرد. خریدار را ملاقات کرد و به خاطر خوش‌شانسی‌اش به او تبریک گفت. اما آن مرد به او گفت: «مسئله خوش‌شانسی در کار نیست. تو تمام تلاش خود را به کار نبردی و قبل از این که به اندازه‌ی کافی حفر کنی ناامید شدی و از آن گذشتی. تو باید تلاش بیش‌تری می‌کردی».

در زندگی هر روز چنین اتفاقاتی روی می‌دهد. افراد بسیاری را می‌شناسم که به دنبال یافتن خدا بوده‌اند اما یا به اندازه‌ی کافی سعی نکرده‌اند و یا قلباً و با تمام وجود، خود را در اختیار خدا نگذاشته و نهایتاً با شکست مواجه شده‌اند. بارها روح الهی را که در فاصله بسیار اندکی از آن‌ها قرار داشته، ندیده گرفته و از آن گذشته‌اند. بارها به وضوح دیده‌ام که چگونه یک جوینده، درست زمانی که در حال اتصال با روح الهی بوده، ناامید گشته و متوقف شده است.

بنابراین به خاطر داشته باشید که در راه رسیدن به خدا، باید همه چیز خود را به طور کامل به خطر اندازید و حتی در این مورد، ذره‌ای نیز دریغ نورزید. ولی آیا ما واقعاً چیز زیادی داریم که به پیشگاه خداوند اهداء کنیم؟ اما از همین هم مضایقه می‌کنیم.

باید بدانیم که با حرص و طمع، راه به جایی نمی‌بریم زیرا بارگاه الهی، جای طمع‌کاران نیست. برای راه یافتن به ملکوت خدا باید از همه چیزمان بگذریم. لازم نیست چیز زیادی برای ایثار داشته باشیم. اساساً آنچه را که ما داریم، مورد بحث نیست، مهم آن است که آیا تمام آن چیزهایی را که داریم به خطر انداخته‌ایم یا نه. به محض این که خود را از قید تعلقات، رها سازیم با مرکزی که نیروی حیاتی در آن مستقر است تماس برقرار می‌کنیم و از آن‌جاست که این نیرو، حرکت خود را به سمت بالا آغاز می‌کند.

اما دلیل این که من اصرار می‌ورزم که کاملاً از همه چیزمان بگذریم، چیست؟

در حقیقت، تنها زمانی که تمام نیرویمان را صرف مراقبه کرده‌ایم، به ذخایر انرژی که در مخزن مستقر است، برای این که بیدار شود و به کمکمان بیاید، نیازمند می‌شویم. تنها در آن زمان است که نیروی حیاتی شروع به حرکت می‌کند، نه پیش از آن. تا قبل از آن، این نیرو، بی‌حرکت در جای خود خفته است. تا زمانی که حتی قسمتی از انرژی ما به شکلی مصرف نشده باقی مانده است، ما به آن وابسته‌ایم. نیروهای ذخیره، زمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند که دیگر ذره‌ای انرژی برای ما باقی نمانده؛ تنها در آن زمان است که نیروی حیاتی مورد نیاز است. آن مرکز، زمانی فعال می‌شود که ما از همه چیزمان گذشته باشیم. تنها آن زمان است که دریافت انرژی لازم، از مخزن، یعنی مرکز نیروی حیاتی، ضرورت می‌یابد. در غیر این صورت، چنین اتفاقی رخ نمی‌دهد.

برای مثال از شما می‌خواهم که بدوید و شما شروع به دویدن می‌کنید. سپس از شما می‌خواهم که با تمام نیرویتان بدوید و شما نیز با نیروی بیش‌تری می‌دوید. اگر چه فکر می‌کنید که تمام قدرت خود را در دویدن به کار گرفته‌اید ولی در حقیقت باز هم از تمام نیرویتان استفاده نکرده‌اید. فردای آن روز در یک مسابقه دو طولانی شرکت می‌کنید و متوجه می‌شوید که سرعتتان نسبت به قبل افزایش یافته است. به خاطر رقابت، مجبور می‌شوید که از نیروی بیش‌تری استفاده کنید. اما باز هم این تمام نیروی شما نیست. روز بعد شخصی شما را با اسلحه تعقیب می‌کند و شما سریع‌تر از هر زمان دیگری می‌دوید.

حتی خودتان هم تعجب می‌کنید، چون نمی‌دانستید که می‌توانید با چنین سرعتی بدوید. در این‌جا شما برای نجات زندگی‌تان تلاش می‌کنید. این انرژی از کجا می‌آید؟ این انرژی هم متعلق به خود شماست که در درونتان، به صورتی ساکن و غیرفعال باقی مانده بود.

اما این انرژی هم برای انجام مراقبه کافی نیست. حتی زمانی که به وسیله شخص مسلحی مورد تعقیب قرار می‌گیرید و برای نجات زندگی‌تان اقدام به فرار می‌کنید، باز هم تمام قدرتتان را برای دویدن به کار نگرفته‌اید. شما در مراقبه ناچارید که بیش از قبل، از خود مایه بگذارید و منتهای سعی خود را بکنید. لحظه‌ای که آگاهی شما متوجه نقطه‌ای می‌شود که تمامی انرژی از آن به حرکت درآمده و روان می‌گردد، درمی‌یابید که با انرژی دیگری مرتبط شده‌اید – همان انرژی نهفته درونی که در حال بیدار شدن است.

مطمئناً شما بیداری این انرژی شگفت‌انگیز را تجربه خواهید کرد. مثل این است که ناگهان به یک جریان الکتریکی وصل شده باشید. شما آن انرژی را که از قسمت تحتانی و نزدیک مرکز تناسلی به سمت بالا می‌آید، احساس خواهید کرد. این انرژی چون آتشی داغ و چون خاری تیز و خشن است؛ اما در عین حال، همچون نسیم ملایم صبح‌گاهی، خنک و به لطافت یک گل.

زمانی که این انرژی به سمت بالا می‌آید، اتفاقات بسیاری رخ می‌دهد. از شما خواهش می‌کنم که در این لحظه هیچ یک از نقاط بدنتان را منقبض نکنید، خود را کاملاً رها کنید، درست مانند کسی که روی آب روان شناور شده و خود را به جریان رودخانه سپرده است. به طور خلاصه بگویم، رمز کار در این است که خود را رها سازید.

حال به مطلب بعدی می‌پردازیم. در قدم اول، شما باید بتوانید از همه چیزتان بگذرید و آمادگی خطر کردن را داشته باشید؛ این باعث می‌شود تا تجارب جدیدی کسب کنید. در مرحله بعدی، باید خود را تمام و کمال در اختیار آن تجربیات بگذارید. پس ابتدا خویش را رها سازید، مانند کسی که روی سطح آب شناور است؛ در این لحظه آماده می‌شوید که جریان آب، شما را به هر سویی که خواست ببرد. درست است که ما باید تا زمان معینی آن مرکز را تحریک کنیم، اما هنگامی که این انرژی بیدار شد، می‌بایست خود را رها کرده و با او پیش رویم. نیازی نیست که نگران باشیم، تنها کافی است که تسلیم او شویم زیرا در آن زمان، نیروهای متعالی‌تری بر ما حاکم شده و امور را به دست گرفته‌اند.

سومین نکته این است که باید بدانیم با حرکت این انرژی به سمت بالا، اتفاقات بسیاری روی خواهند داد. لطفاً مواظب باشید که در این هنگام دچار ترس نشوید؛ زیرا تجربیات جدید معمولاً ترسناکند. زمانی که یک کودک متولد می‌شود و از رَحِم گرم و راحت مادر بیرون می‌آید، هراسان می‌شود. روان‌شناسان آن را ضربه روحی می‌نامند؛ تجربه‌ای که کودک هرگز آن را فراموش نمی‌کند و خاطره‌اش در تمام طول عمر با او باقی می‌ماند. ترس کودک از پدیده‌های جدید، با تولدش آغاز می‌شود و شکل می‌گیرد. زیرا او نُه ماه تمام در کمال

آسایش و امنیت، در رحم مادر به سر می‌برد و هیچ گونه نگرانی و ناراحتی را تجربه نمی‌کند، مجبور نیست که خودش تنفس کند، غذا بخورد، گریه کند و یا هر کار دیگری را انجام دهد. چون همه چیز به عهده مادر است و کودک در استراحت مطلق به سر می‌برد. با خارج شدن از رحم مادر، او یکباره با دنیای جدید و عجیبی مواجه می‌شود و این اولین ضربه در زندگی انسان است. در همین جا و در آغاز ورود به زندگی جدید، ترس گریبانش را می‌گیرد.

به همین دلیل، همه از تجربیات جدید می‌ترسند و سعی می‌کنند به چیزهای قدیمی بچسبند. به خاطر اولین تجربه زندگی‌مان، در مواجهه با تجربیات جدید دچار مشکل می‌شویم. رحم مادر جایی به مراتب بهتر از این دنیاست. به خاطر همین است که بیش‌تر وسایلی را که ما در زندگی روزانه مورد استفاده قرار می‌دهیم، با الهام از رحم مادر طراحی شده است. کوسن‌ها و مبل‌ها و اتومبیل‌ها و وسایل اتاق نشیمن، همه از روی رحم مادر طراحی و ساخته شده است. ما سعی می‌کنیم چیزهایی به راحتی و آسودگی رحم مادر بسازیم اما هرگز موفق نمی‌شویم. بنابراین ترسِ تجربه تولد، یکی از عواملی است که موجب ترس از ناشناخته‌ها می‌شود.

تجربه بیداری کندالینی، همان انرژی آغازین، تجربه جدیدی است که بسیار بزرگ‌تر از تجربه تولد یک کودک است. زیرا تولد کودک فقط در سطح فیزیکی صورت می‌گیرد اما بیداری کندالینی، در سطح روحی اتفاق می‌افتد. بنابراین این نیز یک تولد تازه است. به همین دلیل، ما کسی را برهمن می‌نامیم که چنین تجربه‌ای را پشت سر گذاشته باشد. برهمن کسی است که تجسم ثانوی یافته؛ به آن دویج(۵) هم می‌گویند یعنی کسی که تولد تازه روحانی یافته است.

بنابراین زمانی که این انرژی بیدار می‌شود، تولد دوباره‌ای صورت می‌گیرد. در این تولد جدید، شما هم مادر هستید و هم کودک. بنابراین، بسیار طبیعی است که رنج مضاعفی را نیز تجربه کنید؛ هم رنج زایمان مادر و هم ضربه‌ی روحی ناشی از عدم امنیتی که کودک تجربه می‌کند. به همین دلیل، این تجربه می‌تواند وحشتناک باشد. شما متولد می‌شوید، اما مادر و کودک از یکدیگر جدا نیستند، شما هم می‌زایید و هم زاده می‌شوید. تولدتان توسط خودتان صورت می‌گیرد، بنابراین دچار رنج بسیار شدیدی می‌گردید.

بعضی‌ها گله می‌کنند که شخصی در طول مراقبه، داد و فریاد به راه می‌اندازد و گریه می‌کند و دیگران مایلند که جلوی کار او گرفته شود. اما، این درست نیست. باید او را به حال خود بگذارید تا گریه کند و فریاد بکشد، زیرا فقط او می‌داند که درونش چه می‌گذرد. اگر زنی تجربه زایمان نداشته باشد و داد و فریاد زن دیگری را به هنگام زایمان مشاهده کند، خواهد گفت: »چرا این قدر بی‌تابی می‌کنی؟ اگر قرار است کودکی به دنیا بیاید، بگذار بیاید. گریه و ناله برای چیست؟« و او می‌تواند پاسخ دهد: »دلیل گریه و ناله‌ام این است که تا به حال چنین درد جانکاهی را تجربه نکرده بودم«. مردان از رنجی که زنان به

هنگام زایمان متحمل می‌شوند، بی‌خبرند. حتی فکرش را هم نمی‌توانند بکنند و هیچ راهی نیست که با چنین احساسی آشنا شوند.

اما تجربیات زنان و مردان، در مراقبه یکسان است. بدین معنا که همه آنان قرار است مادر شوند و موجودی جدید را به دنیا آورند. بنابراین دلیلی ندارد که رنج‌ها و نگرانی‌ها سرکوب شوند. لزومی ندارد کسی را که روی زمین افتاده و فریاد می‌کشد، از عملش بازدارند.(۶) باید اجازه دهید هر اتفاقی که قرار است بیفتد، خود به خود روی دهد. دیگران را به حال خود بگذارید و مانعشان نشوید. امکان وقوع هر نوع تجربه‌ای وجود دارد. ممکن است کسی احساس کند که در هوا شناور است، دیگری احساس کند که در حال انبساط و بزرگ شدن است و شخصی دیگر حس کند که در حال انقباض و کوچک شدن است. ممکن است با هر نوع تجربه‌ی غیرمنتظره‌ای رو به رو شوید. نیازی نیست که به یک‌یک آن‌ها اشاره کنم. تجربه هر کس با دیگری متفاوت است. احتمالاً چیزهای زیادی اتفاق می‌افتد که برایتان تازگی دارد. بنابراین نگران نباشید و ترس را از خود دور سازید.

راجع به تجربیات خود، با یکدیگر صحبت نکنید، و این هم دلیلی دارد. لزومی ندارد آنچه برای کسی اتفاق می‌افتد برای دیگری نیز پیش بیاید. اگر شما راجع به تجربیاتتان با کسی صحبت کنید که همان تجربه را نداشته است، او به شما می‌خندد و می‌گوید که عقلتان را از دست داده‌اید. انسان‌ها همه چیز را با معیار خود می‌سنجند، برای همین است که همه فکر می‌کنند خودشان درست می‌گویند و دیگران

اشتباه می‌کنند. حتی اگر مخاطب شما به گفته‌هایتان نخندد، ممکن است با ناباوری به شما بگوید که من هرگز چنین تجربه‌ای نداشته‌ام.

تجارب شما بسیار شخصی و انتزاعی است و بهتر است راجع به آن با کس دیگری صحبت نکنید. در این مورد حتی با همسرتان هم گفتگو نکنید، زیرا از این لحاظ، هیچ موجودی به موجود دیگر نزدیک و صمیمی نیست و در این مورد بخصوص، هیچ کس به آسانی دیگری را درک نمی‌کند. توافق نظر در این مورد، بسیار مشکل است. هر کسی می‌تواند شما را دیوانه بخواند. مردم از مسیح و ماهاویرا نیز نگذشتند تا چه رسد به شما! روزی که ماهاویرا برهنه در جاده ایستاد، دیگران باید او را دیوانه خوانده باشند. در حالی که ماهاویرا به عمل خود آگاه بود و می‌دانست به چه منظور این کار را می‌کند.

پس نباید راجع به تجربیاتتان با کسی صحبت کنید. زیرا به محض این که با کسی صحبت کنید او آن قدر دانش و آگاهی ندارد که ساکت بماند و فوراً راجع به تجربه شما اظهار نظر می‌کند و این اظهار نظر، ممکن است خود مانعی در راه پیشرفت و تجارب بعدی شما باشد. اظهارات دیگران ممکن است چیزهایی را به شما القاء کند، و یا این که مانعی برای تجربیات جدید شما باشد. بنابراین هر اتفاقی که برایتان می‌افتد باید مستقیماً با من در میان بگذارید نه با کس دیگر. من به این دلیل این‌جا هستم که مسائلتان را با من مطرح کنید.

قبل از این که فردا صبح برای مراقبه به این‌جا بیایید، می‌توانید از مایعاتی چون شیر و چای استفاده کنید اما غذای جامد مصرف نکنید.

از صبحانه صرف‌نظر کنید. شیر و چای و یا هر مایع دیگری کافی است. ترجیحاً در صورت امکان از مصرف شیر و چای هم خودداری کنید. زیرا با شکم خالی، مراقبه راحت‌تر است. پنج دقیقه قبل از ساعت هفت و نیم – زمان تعیین شده – باید این‌جا باشید. بین ساعت هفت و نیم و هشت و نیم، در صورت لزوم گفتگویی خواهیم داشت. من بحث و گفتگو را به سخنرانی ترجیح می‌دهم، زیرا سخنرانی موضوعی بسیار غیرشخصی است. در سخنرانی به نظر نمی‌رسد که شخص معینی مخاطب شما باشد، از این رو بی‌نتیجه است. بنابراین فردا صبح کاملاً نزدیک من بنشینید و زیاد از من فاصله نگیرید، هر چقدر که ممکن است به من نزدیک شوید. می‌توانید راجع به تمام چیزهایی که امروز مطرح کردم، هر سؤالی که می‌خواهید بپرسید. می‌توانیم یک ساعت در مورد آن‌ها با یکدیگر صحبت کنیم و بعد از ساعت هشت و نیم تا نه و نیم برای مراقبه آماده می‌شویم.

فراموش نکنید که لباس‌های راحت بپوشید. قبل از این که این‌جا بیایید با دقت استحمام کنید. این امری است الزامی. لباس‌ها در حد امکان باید آزاد و گشاد باشند. از پوشیدن لباس‌های تنگ اجتناب ورزید، بخصوص در قسمت کمر. لباس باید از سر تا پا آزاد باشد. زمانی که به مراقبه می‌نشینید باید تمام عضلاتتان را شل کنید و خود را در وضعیت راحتی قرار دهید.

حتی لباس هم می‌تواند زیان‌های فراوانی در سطح ذهن و بدن، به بار آورد. زیرا زمانی که انرژی حرکت خود را به سمت بالا شروع

می‌کند، اگر لباس‌های ما نامناسب باشند، مانع از جریان انرژی در سطوح مختلف می‌شوند.

موضوع مهم دیگری که لازم است در نظر بگیرید این است که باید نیم ساعت قبل از شروع مراقبه، ساکت و آرام باشید. بعضی از دوستان که می‌توانند، بهتر است در طول این مدت در سکوت کامل باشند و دیگران توجه کنند که مزاحم سکوت ایشان نشوند. هر چه تعداد بیش‌تری از شما در سکوت باشید بهتر است، حتی اگر در محل اقامت و محیط اردوگاه ساکت بمانید، نتیجه بهتری خواهد داشت. اگر برایتان دشوار است که کاملاً ساکت باشید، سعی کنید منظورتان را با کلمات کم‌تری بیان کنید. به همان نحو که در پیام‌های تلگرافی معمول است. شما زمانی که پیامی را به صورت تلگراف ارسال می‌دارید از حداقل کلمات استفاده می‌کنید زیرا ناچارید برای هر کلمه مبلغی بپردازید. حتی در زندگی روزانه نیز، برای ادای هر کلمه، باید بهایی پرداخت. به راستی که بیان هر کلمه، برایتان بسیار گران تمام می‌شود. بنابراین کسانی که نمی‌توانند به طور کامل سکوت را رعایت کنند، در حد امکان بهتر است صحبت خود را کوتاه کنند.

به همین ترتیب، اعضای حسی نیز باید در حد امکان کم‌تر به کار گرفته شوند. برای مثال از چشمانتان بسیار کم استفاده کنید. زمانی که می‌خواهید به چیزی نگاه کنید یا نگاهتان را به طرف زمین متمایل سازید، به آسمان نگاه کنید یا دریا را تماشا کنید. ولی تا جایی که ممکن است نگاهتان را از انسان‌ها منحرف سازید زیرا با دیدن

چهره انسان‌ها خاطرات زیادی در ذهنتان تداعی می‌شود و فوراً تصاویر جدیدی در مقابل دیدگانتان شکل می‌گیرد. ولی نگاه کردن به طبیعت، مثل ابرها، درختان و دریا، ذهن شما را آرام می‌سازد. هنگام راه رفتن، به پایین نگاه کنید و حدود نگاهتان را در فاصله چهار فوتی حفظ کنید و چشمانتان را فقط تا اندازه‌ای نیمه‌باز نگه دارید که نگاهتان بتواند بر نوک بینی تمرکز یابد؛ همین کافی است. دیگران را نیز در این مورد یاری دهید.

وسایلی چون رادیو و دستگاه‌های ترانزیستوری باید کنار گذاشته شوند و در طول دوره مورد استفاده قرار نگیرند، لازم است از ورود روزنامه به محل دوره جلوگیری شود.

هر چه بیش‌تر به حواستان استراحت دهید، بهتر است. با استراحت بیش‌تر می‌توانید انرژی بیش‌تری برای مراقبه ذخیره کنید. با استفاده زیاد از حواس، انرژی شما تحلیل می‌رود. اغلب ما خسته‌ایم و چون اسلحه‌ای خالی، فاقد انرژی لازم هستیم. ما تمام نیرویمان را در طول بیست و چهار ساعت از دست می‌دهیم و چیزی از آن را ذخیره نمی‌کنیم. انرژی ناچیزی را که از خواب شبانه کسب می‌کنیم، به محض خارج شدن از رختخواب به هدر می‌دهیم... ما نمی‌دانیم که ذخیره انرژی چیست و چگونه می‌توانیم به میزان قابل توجهی از هدر رفتن آن جلوگیری کنیم.

برای انجام مراقبه، نیاز به انرژی زیادی داریم. بنابراین اگر انرژی‌مان را ذخیره نکنیم خیلی زود خسته می‌شویم. بعضی افراد به من می‌گویند که یک ساعت مراقبه آن‌ها را خسته می‌کند. اما واقعیت این است که مراقبه آن‌ها را خسته نمی‌کند، بلکه مصرف بیهوده‌ی انرژی موجب می‌شود که آن‌ها در زمان تمرین، احساس خستگی کنند.

شاید زمانی که نگاهتان را روی موضوعی متمرکز می‌کنید، متوجه نباشید که در حال مصرف انرژی هستید. حتی هنگامی که با دقت به صدایی گوش فرا می‌دهید و یا به موضوعی می‌اندیشید، نیاز به مصرف انرژی دارید. به هر حال برای انجام هر گونه عملی، ناچار به پرداخت بهایی هستید. ما در طول شب، به دلیل توقف بسیاری از فعالیت‌ها، مقدار کمی انرژی ذخیره می‌کنیم، قسمتی از آن نیز صرف رؤیاهایمان می‌شود، که البته این در اختیار ما نیست. اما به هر حال به دلیل همان انرژی ناچیزی که طی خواب شبانه کسب کرده‌ایم، به هنگام صبح، احساس طراوت و سرزندگی می‌کنیم.

بنابراین باید در این سه روز، انرژی‌تان را ذخیره کنید تا بتوانید در مراقبه کاملاً از آن بهره گیرید. این مطالب را از آن جهت برای شما توضیح می‌دهم که در سه روز آینده، دیگر نیازی به تکرار آن‌ها نباشد.

ما هر روز بعد از ظهر، طبق برنامه، یک ساعت به سکوت می‌نشینیم و در آن زمان، هیچ گونه صحبتی نخواهیم کرد. در کلاس با استفاده از کلمات با شما گفتگو می‌کنم ولی بین ساعت سه و چهار، در سکوت با شما ارتباط برقرار می‌نمایم. بنابراین همه شما در ساعت سه بعد از ظهر این‌جا حاضر باشید، هیچ کس دیرتر از ساعت سه

نیاید. کسانی که دیرتر می‌آیند، با به هم زدن سکوت دیگران، مزاحمت ایجاد می‌کنند، چون این عملشان واقعاً زیان‌آور است. در طول این مدت من این‌جا خواهم نشست. و اما شما در فاصله ساعات سه و چهار چه خواهید کرد؟

دو نکته را به ذهنتان بسپارید. یکی این که هر کدام از شما محلی را انتخاب کنید که من برایتان به راحتی قابل رؤیت باشم، نه این که برای دیدن من مجبور به حرکت اضافی شوید. دیگر این که، شما چشمانتان را می‌بندید. اگر کسی ترجیح می‌دهد که چشمش را باز نگه دارد، اشکالی ندارد، ولی بهتر است که چشم‌ها بسته باشد.

در این یک ساعت سکوت، شما فقط یک مشاهده‌گر هستید و باید آمادگی رویارویی با هر نوع تجربه جدیدی را داشته باشید. شما نمی‌دانید شاهد ملاقات چه کسی خواهید بود، نمی‌دانید قرار است چه صداهایی را بشنوید و چه چیزهایی را ببینید، ولی با این حال، صداهایی را می‌شنوید و چیزهایی را می‌بینید. شما یک ساعت در سکوت خواهید نشست تا شاهد مهمانان ناشناسی باشید که هرگز از وجودشان اطلاعی نداشته و قبلاً آن‌ها را ندیده‌اید. شما می‌توانید بنشینید و یا در صورت تمایل، دراز بکشید. ولی باید نسبت به آنچه که احساس می‌کنید اتفاق افتاده و یا قرار است اتفاق بیفتد، کاملاً آگاه و هوشیار باشید و در عین حال که عملی انجام نمی‌دهید و تسلیم محض هستید، از قدرت پذیرش و دریافت‌کنندگی بالایی برخوردار باشید. در واقع در حالتی از هوشیاری توأم با استراحت به سر برید. من

سعی می‌کنم که در هنگام مراقبه، با شما ارتباط برقرار سازم تا آنچه را لازم است، برایتان توضیح دهم. چه بسا مطالبی را که از طریق معمولی و با کلمات متوجه نمی‌شوید، در طول مراقبه، به آسانی برایتان قابل درک گردد.

هنگام شب به سؤالاتی که ممکن است برایتان پیش بیاید، پاسخ خواهم داد. پس از آن، دوباره یک ساعت مراقبه خواهیم داشت.

بدین ترتیب، در این دوره‌ی سه روزه، ما نُه نشست خواهیم داشت. از فردا صبح کار شما شروع می‌شود. باید تمام سعی خود را بکنید تا در جلسه نهم، که آخرین نشست ماست، به نتیجه مطلوب برسید.

و اما اوقات بیکاری خود را چگونه صرف می‌کنید؟

رعایت سکوت از واجبات است. اجتناب از گفتگوی بیهوده، بسیاری از مشکلات را برطرف می‌سازد. در این‌جا ساحلی وجود دارد که می‌توانید در کنارش دراز بکشید و به امواج دریا گوش بسپارید. حتی در صورت تمایل می‌توانید رختخواب خود را به آن‌جا ببرید و با آرامش بر روی شن‌ها به خواب روید، زیر درخت‌ها هم می‌توانید بخوابید. ولی باید تنها به آن‌جا بروید، نه به صورت گروه‌های دوستانه و یا خانوادگی. ممکن است بعضی‌ها به صورت گروهی حرکت کنند. از آن‌ها دوری جویید و سعی کنید تنها بمانید. مطمئن باشید که همه شما در این‌جا تنها هستید، زیرا سفر به ملکوت خداوند سفری است که باید به تنهایی صورت گیرد و هیچ کس نمی‌تواند شما را همراهی کند – پس سعی کنید تنهای تنها بمانید. بدانید هر کسی در طول این سه

روز(۷) تنهاست، زیرا اگر بخواهید به دیدار خداوند بروید، تنها می‌روید، هیچ کس شمارا همراهی نمی‌کند. شما باید بدانید که تنها هستید و باید تنها بمانید؛ این سفر، سفر تنهایی است به سوی تنها، پس تنها بمانید، تنهای تنها...

و اکنون آخرین درسی که می‌خواهم به خاطر بسپارید این است که از چیزی گله و شکایت نکنید؛ و یا لااقل در این سه روز، این کار را نکنید. اگر غذاها مطابق میلتان نیست، اعتراض نکنید، و یا اگر شب‌ها پشه شما را نیش می‌زند ناراحت نشوید و بداخلاقی نکنید. در این سه روز، آنچه را برایتان پیش می‌آید با آغوش باز بپذیرید. شما در این‌جا از چیزهای زیادی بهره‌مند می‌شوید که نیش پشه، در مقابل آن بسیار ناچیز است. اگر غذا مناسب نیست و اندکی به بدنتان ضرر می‌رساند، باید بدانید که اعتراض و شکایت از غذا آسیب بیش‌تری به شما وارد می‌سازد. این هم بی‌دلیل نیست، زیرا یک ذهن انتقادگر، هرگز روی آرامش را نمی‌بیند. ناراحتی‌های شما در مقابل آنچه که در اثر شِکوه و شکایت از دست می‌دهید، بسیار جزئی و کم‌اهمیتند. بنابراین در این سه روز به هیچ وجه گله نکنید. هر چیز را همان گونه که هست بپذیرید. آن گاه همه چیز برایتان دلپذیر می‌شود. اگر در این مدت به مسائل جزئی و بی‌اهمیت توجه نکنید و همه چیز را به همان صورت که هست بپذیرید و از زندگی لذت ببرید، دیگر برای همیشه دست از گله و شکایت برمی‌دارید. زیرا در این‌جا آموخته‌اید که زندگی بدون توقّع، تا چه اندازه می‌تواند سرشار از شادی و آرامش باشد.

در این مدت به مسائل جزئی نپردازید و همه چیز را رها کنید.

اگر سؤالی دارید، فردا صبح می‌توانید آن را مطرح کنید. به خاطر داشته باشید که ممکن است سؤال شما برای دیگران نیز سودمند باشد. شما می‌توانید هر سؤالی را که در ذهن و قلبتان است و فکر می‌کنید ضروریست، مطرح کنید.

قبلاً دلیل آمدنم به این‌جا را برایتان توضیح دادم. علت آمدن شما را نمی‌دانم ولی فردا صبح، شما را به این امید ملاقات می‌کنم که دلیل شما هم با من یکی باشد. اغلب ما به طور معمول، عادات بسیار ناپسندی داریم. حتی اگر بودا در برابرمان ظاهر شود مایلیم او را از خود برانیم، زیرا می‌پنداریم همه از ما انتظار چیزی را دارند، بنابراین به او اهمیت نمی‌دهیم و موضوع را به فراموشی می‌سپاریم، و زمانی که کسی سر می‌رسد و می‌خواهد به ما چیزی بدهد او را هم از خود می‌رانیم. بدین ترتیب، اشتباه بزرگی را مرتکب می‌شویم، یک اشتباه واقعاً بزرگ. امیدوارم شما چنین اشتباهی را نکنید.

در این سه روز شما باید محیطی اخلاقی و آکنده از معنویت بسازید که امکان وقوع حقیقی‌ترین و باارزش‌ترین تجارب را برایتان فراهم آورد. این امر کاملاً امکان‌پذیر است. ایجاد چنین محیطی، بستگی به همه‌ی شما دارد. در این سه روز، سراسر فضای این جنگل کاج را می‌توان از انرژی اسرارآمیزی سرشار کرد. تمام این درختان، هر دانه‌ی شن، اقیانوس و هوا می‌توانند از نیروی حیاتی تازه‌ای برخوردار شوند و همه ما می‌توانیم در خلق چنین محیط دلپذیری سهیم باشیم.

به خاطر داشته باشید که نباید مانعی بر سر راه خود قرار دهید. در این‌جا صرفاً یک تماشاگر نباشید و از آنچه که دیگران خواهند گفت، هراسی به دل راه ندهید. آن گاه می‌توانید به روح الهی ملحق شوید و دیگر مجبور نیستید که سخنان کبیر را تکرار کنید. می‌توانید بگویید: «من نهراسیدم و به درون آب پریدم».

از شما به خاطر این که در سکوت و آرامش و با چنین عشق و علاقه‌ای به سخنان من توجه نشان دادید، سپاسگزارم و به الوهیتی که درون همه شما ساکن است سر تعظیم فرود می‌آورم. درود مرا بپذیرید.

بخش ۲

وحدت ماده و روح

کیهان از انرژی گسترده‌ای تشکیل شده و زندگی نیز تبلوری از آن است. تمام اجسام سخت و جامدی که به عنوان ماده می‌شناسیم نیز نوعی انرژی هستند. آنچه در جهان یافت می‌شود و آنچه را که ما به عنوان فکر و یا آگاهی تجربه و احساس می‌کنیم، شکل دیگری از همان انرژی است. تمام کاینات، از امواج دریا گرفته تا درختان کاج جنگل، دانه‌های شن، ستاره‌های آسمان و یا آن چیزی که درون ما ساکن است، و تمام اشکال مختلف و امواج بی‌شمار، همه جلوه‌هایی از آن انرژی بی‌کران هستند.

مشکل می‌توان گفت که ما از کجا شروع می‌کنیم و در کجا به مقصد می‌رسیم؛ و به همین ترتیب، مشکل است که بگوییم در کجا بدنمان از بین می‌رود. بدنی که می‌پنداریم برای ما محدودکننده است، در اصل نامحدود است. اگر خورشید، که صدها میلیون مایل از ما فاصله دارد، حرارتش را از دست بدهد، ما فوراً منجمد می‌شویم و از بین می‌رویم. این بدین معناست که زندگی‌مان به حضور دایمی

خورشید بستگی دارد و خورشید قسمتی از وجود ماست و به محض این که حرارتش را از دست بدهد، ما نابود می‌شویم. حرارت بدن ما، از حرارت خورشید است.

ما در اقیانوسی از جریان هوا غوطه‌وریم که انرژی حیاتی خویش را از آن می‌گیریم. اگر این انرژی، که همان روح زندگی است، در دسترسمان نباشد فوراً می‌میریم. شما فکر می‌کنید که بدن در کجا می‌میرد؟ اگر خوب دقت و بررسی کنید متوجه می‌شوید که تمامی کیهان، بدن ماست. بدن ما آزاد و بی‌حد و مرز است. با مطالعه و بررسی صحیح، متوجه می‌شوید که مرکز زندگی در همه جا گسترده است.

ولی برای درک و تجربه آن، ابتدا لازم است که خودمان از انرژیِ سرشار و فوق‌العاده‌ای برخوردار باشیم.

آنچه را که من مراقبه می‌نامم، همان آزاد کردن و به جریان انداختن انرژی درونی‌مان است که مسدود گشته. بنابراین زمانی که در حال مراقبه هستیم، ممکن است آن انرژی نهفته با چنان نیرویی بیدار شود که با انرژی بیرونی که ما را احاطه کرده است، یکی گردد؛ به محض آن که این ارتباط برقرار شود، ما چون برگ‌های کوچکی در اقیانوس نامحدودی از جریان هوا شناور می‌گردیم. در آن زمان خود را فراموش می‌کنیم و فردیتمان را از دست می‌دهیم و با تمام کاینات یکی می‌شویم.

آیا می‌توان ادراک و احساسی را که پس از پیوستن به روح کیهانی حاصل می‌شود، بیان کرد؟ تا کنون اشخاص بسیاری سعی کرده‌اند به نحوی آن را توضیح دهند، اما موفق نشده‌اند. کبیر می‌گوید :

«برای یافتن او تلاش بسیار کردم و در جریان این جستجو خود را گم کردم.

یقیناً او را یافتم، ولی زمانی که دیگر وجود نداشتم.
حال چه کسی می‌تواند بگوید آنچه را که یافته است چیست،
و چطور می‌تواند آن را توضیح دهد؟»

کبیر، آنچه را به عنوان نخستین تجربه‌اش بیان کرد، بعدها تغییر داد. در اولین ارتباطش با خدا به نظر می‌رسید که چون قطره‌ای به اقیانوس می‌پیوندد. او می‌گوید:

«در جریان تلاش بی‌وقفه،
شگفتا! دوستان من،
کبیر از خود رها شد،
و چون قطره‌ای در دریا محو گشت.
چگونه می‌توان او را دوباره بازیافت؟»

کبیر در سیر جستجویش خود را گم کرد. چگونه می‌توان قطره‌ای را که به دریا پیوسته بازیافت؟ ولی او بعداً آنچه را که بیان کرده بود تغییر داد. و این تغییر، بسیار پرمعنا و حائز اهمیت است. او بعدها به اشتباه خود اعتراف کرد و گفت مثال قطره‌ای که به دریا می‌ریزد درست نیست چون این خودِ دریاست که به قطره می‌پیوندد. در حالتی که قطره به دریا می‌پیوست تا حدودی احتمال بازگشتش وجود داشت، ولی زمانی که دریا به قطره می‌پیوندد، بازگشت او بسیار دشوارتر می‌شود. اگر قطره به دریا می‌پیوست، می‌توانست از تجربه‌اش سخنی بگوید. ولی در حالتی که دریا، خود به قطره می‌پیوندد، توضیح این تجربه، بسیار مشکل می‌شود. بنابراین کبیر می‌گوید :

«در جریان تلاش بی‌وقفه،
کبیر از خود رها شد.
دریا به او پیوست.
چگونه می‌توان او را دوباره بازیافت؟»

قبلاً به غلط چنین فکر می‌کردند که قطره به دریا می‌پیوندد.

ما صرفاً به دلیل این که تبدیل به ارتعاشات انرژی می‌شویم، خود وارد منبع انرژی نمی‌شویم. قضیه درست برعکس است. به محض این که تبدیل به ارتعاشات لرزان و فعالی می‌شویم که دارای نیروست، دریایی از انرژی واردمان می‌شود. در واقع بسیار مشکل است که

بگوییم چه اتفاقی می‌افتد. اما این بدان معنا نیست که از آنچه رخ می‌دهد آگاه نیستیم. باید به خاطر داشته باشید که همیشه نمی‌توان یک تجربه را، آن طور که هست، بیان نمود. بیان یک تجربه و خود آن تجربه، همیشه به هم نزدیک نیستند. ما اغلب نمی‌توانیم تمامی آنچه را که می‌دانیم به زبان آوریم. برای دانستن، از ظرفیت نامحدودی برخورداریم، ولی برای بیان آنچه می‌دانیم، کلمات بسیار محدودند.

نه تنها تجربیات بزرگ، بلکه تجربیات کوچک هم در قالب کلمات نمی‌گنجند. حتی زمانی که دچار سردرد می‌شویم، نمی‌توانیم آن را، همان طور که هست بیان کنیم. با این که این‌ها به هر حال تجارب کوچکی هستند. اگر قلبمان از عشق به درد آید، نمی‌توانیم احساسمان را توصیف نماییم. بنابراین وقتی که روح الهی در ما جاری می‌شود، انتقال احساسمان از طریق کلمات، بسیار مشکل است. ولی این به دلیل عدم آگاهی نسبت به موضوع نیست، ما به طور حتم از آنچه اتفاق می‌افتد آگاه می‌شویم. اما برای شناخت آن می‌بایست فقط تبدیل به نوسانات انرژی شویم نه چیزی دیگر. بیایید با چنان نیرویی به ارتعاش درآییم که انگار طوفانی عظیم و یا چشمه‌ای جوشان از انرژی هستیم. باید تمام اجزاء وجودمان، هر تپش قلبمان و هر نفسمان، از عطشی سیری‌ناپذیر آکنده گردد، و سر تا پایمان سرشار از حس ستایش باشد، و همچون شاهدی در انتظار به نیایش بنشینیم. بگذاریم تمام هستی‌مان محو گردد؛ تنها در این لحظه است که

می‌توان روح الهی را مشاهده نمود. چنین دیداری در خارج از وجود ما صورت نمی‌گیرد، زیرا تماس با روح الهی، یک امر درونی است.

مار خفته، در مرکزی که درونمان وجود دارد، در خواب است. از همین مرکز غیرفعال است که انرژی به سمت بالا حرکت می‌کند و در سرتاسر بدن پخش می‌شود. مانند دانه‌ای در زیر خاک، که در اثر رشد و حرکت، به صورت گلی از زمین بیرون می‌آید. برای این که دانه و گل بتوانند با یکدیگر ارتباط برقرار سازند، می‌بایست ساقه‌ای بین آن دو ایجاد شود و شاخه‌هایی در اطراف آن. گل در دانه پنهان است، او خود به خود نمی‌روید و برای جلوه‌گر شدنش نیاز به یک پل ارتباطی دارد که همان تنه درخت است. تنه درخت هم مانند گل، از دانه به وجود آمده است. به همین ترتیب، بذر نیروی حیاتی نیز، درون هر یک از ما نهفته است و نیاز به ساقه‌ای دارد تا از آن طریق بتواند به سمت بالا حرکت کند؛ و آن ساقه در درون ماست.

مسیری که بذر نیروی حیاتی از طریق آن به سمت بالا حرکت می‌کند تا خود را به گل برساند، بسیار نزدیک به آن چیزی است که ما به عنوان ستون فقرات می‌شناسیم. به گل نیز نام‌های مختلفی داده‌اند. کسانی که این گل را تجربه کرده‌اند، آن را به نیلوفر هزار برگ تشبیه می‌کنند. به نظر می‌رسد درون مغز ما چیزی چون گل شکوفا می‌شود و شکل نیلوفر هزار برگ را به خود می‌گیرد.

ولی برای شکوفا شدن مرکزی که درون مغز ماست، ابتدا لازمست که انرژی حرکت کند و راه خود را از پایین به سمت بالاترین نقطه – یعنی همان مرکزی که در مغز است – بگشاید. هنگامی که این انرژی شروع به حرکت می‌کند، تمام وجودتان را به ارتعاش درمی‌آورد و بدنتان حرکاتی شبیه به زمین لرزه از خود نشان می‌دهد. این حرکات نباید متوقف شود، بلکه بهتر است خود را با این تغییرات هماهنگ سازید. اغلب ما مایلیم جلوی این حرکات را بگیریم. اشخاص بسیاری نزد من می‌آیند و از آنچه که در طول مراقبه برایشان پیش می‌آید اظهار نگرانی می‌کنند. اما باید بدانید که ترس، مانع پیشرفت شما می‌شود. ترس یکی از بزرگ‌ترین نشانه‌های بی‌ایمانی و بزرگ‌ترین گناه است؛ و شاید بزرگ‌ترین سنگی باشد که دور گردنمان آویخته و ما را به پایین می‌کشد و سیری قهقرایی را موجب می‌گردد.

ترس ما کاملاً بی‌اساس و غیرمنطقی است. چیزهایی که موجب این ترس می‌شوند بسیار جزئی و بی‌اهمیت‌اند. بعضی‌ها نزد من می‌آیند و اظهار می‌دارند که نگران عقاید اطرافیان نسبت به خودشان هستند. آیا ترس شما از عقاید دیگران به حدی است که می‌تواند مانع ملاقات شما با خدایتان شود؟

انسان متمدن امروزی دیگر از ته دل نمی‌خندد، حتی گریه هم نمی‌کند. با مسائل احساسی و عاطفی، سطحی برخورد می‌کند. سعی می‌کند اصلاً خود را درگیر چنین موضوعاتی نکند و همیشه در حالتی از بی‌تفاوتی به سر می‌برد. از خندیدن و گریه کردن می‌ترسد. انسان‌ها دیگر گریه را فراموش کرده‌اند، آن‌ها نمی‌دانند که گریستن نیز یکی از ابعاد مهم زندگی است.

شاید شما این را ندانید که اگر کسی مانع بروز احساساتش شود، چیزی حیاتی و اساسی را در زندگی از دست می‌دهد و فشار حاصل از سرکوب عواطف و احساساتش چون باری گران بر دوشش سنگینی می‌کند و قسمتی از زندگی‌اش را برای همیشه متوقف می‌سازد.

کسانی که مایلند وارد حوزه انرژی متعالی شوند و به زیارت معبد روح الهی بروند، باید ترس را از خود دور سازند. ممکن است در طول مراقبه، بدن شروع به حرکت کند و به لرزش و یا رقص درآید، بگذارید این حرکات به سهولت و روانی و به طور خودانگیخته ادامه یابند.

جالب است بدانید که تمام تکنیک‌ها و حرکات ورزشی یوگا، به طور اتفاقی و در مراحل مختلف مراقبه پیدا شده‌اند. کسی آن‌ها را از روی عمد و یا از طریق اندیشه به وجود نیاورده و مستقلاً ابداع نکرده است. بلکه ابتدا در مراقبه، بدن حالت‌های مختلفی به خود گرفته و سپس این حرکات به عنوان حرکات یوگایی، شناخته شده است.

این ارتباط و هماهنگی ذهن و بدن، تدریجاً آشکار ساخت که وقتی ذهن در وضعیت بخصوصی قرار دارد، بدن نیز خود به خود و به تبعیت از آن، حالت بخصوصی به خود می‌گیرد. سپس این موضوع به صورت یک قاعده کلی درآمد که اگر بدن در حالت بخصوصی قرار بگیرد، ذهن نیز با وارد شدن به مرحله دیگری از آگاهی، خود را با آن هماهنگ می‌سازد.

می‌دانیم که وقتی از درون، احساس گریستن می‌کنیم چشمانمان از اشک پر می‌شود. به همین ترتیب، گریستن ما نیز می‌تواند نشانگر یک گریه درونی باشد. هر دو دارای یک کیفیت، و دو حالت مختلف از یک پدیده واحد هستند. زمانی که عصبانی می‌شویم، به طور غریزی مشت‌هایمان را گره می‌کنیم، دندان‌هایمان را به هم می‌فشاریم و چشمانمان سرخ می‌شوند. به محض این که خشمگین می‌شویم، بلافاصله دست‌هایمان حالت تهدید به خود می‌گیرند. و هنگامی که عشق به سراغمان می‌آید، گره از مشت‌هایمان باز می‌شود، سرخی چشمانمان محو می‌گردد و دندان‌هایمان را به هم نمی‌فشریم. همه چیز تغییر می‌کند. در این حالت اگر خشمگین شده باشیم، تمام اعضای بدنمان از حالت انقباض خارج می‌شود و حسی از آرامش و انبساط، تمام وجودمان را در برمی‌گیرد و همه چیز به حالت طبیعی و آرام برمی‌گردد، زیرا عشق راه و رسم خودش را دارد.

به همین ترتیب، بدن نیز در حالات مختلف مراقبه، دارای ویژگی‌ها و وضعیت‌های خاص خودش است.

برای درک بیش‌تر، سعی کنید از این زاویه به موضوع نگاه کنید؛ اگر مشکلی برای قسمت بخصوصی از بدنتان به وجود آید، ذهنتان نیز به زودی، با قرار گرفتن در وضعیتی مشابه و مرتبط با آن عضو، دچار اختلال می‌شود. اگر کسی از شما بخواهد که بدون گره کردن مشت و فشردن دندان‌ها و سرخ شدن چشم‌ها عصبانی شوید، آیا می‌توانید؟ شما واقعاً نمی‌توانید. چگونه می‌توانید بدون استفاده از اعضاء بدن، که

در ارتباط با حالات ذهنی هستند، عصبانیت خود را نشان دهید. اگر قرار باشد که این عصبانیت هیچ تأثیری بر بدن شما نداشته باشد، نمی‌توانید عصبانی شوید. به همین ترتیب، اگر از شما خواسته شود که عاشق باشید بدون این که چشمانتان سرشار از اکسیر حیات‌بخش عشق گردد، قلبتان به تپش بیفتد، و تغییری در وضع تنفستان به وجود آید، و به طور خلاصه اگر اعضاء بدنتان نتواند به نوعی عشقتان را ابراز نماید، خواهید گفت که نمی‌توانید عاشق باشید، مگر آن که این احساس بر فیزیولوژی شما اثر بگذارد.

بنابراین، اگر بدن شما در حین مراقبه به صورت خاصی به حرکت و چرخش درآید و شما مانع آن شوید، به وضعیت درونی مراقبه‌تان آسیب رسانیده و جلوی پیشرفت خود را گرفته‌اید.

تمام حرکات ورزشی یوگا (آساناها)(۸) از طریق مراحل مختلف مراقبه، در اختیار همه قرار گرفته است. به همین ترتیب یوگیک‌مودراها(۹) که ما آن را ژست‌ها و حرکات و اشارات می‌نامیم از طریق مراقبه به وجود آمده و کامل شده است.

انسان باید به مراحل بالایی از آگاهی رسیده باشد تا بتواند حرکات و ژست‌های مختلف را تجربه کند. این مودراها، هنگام مراقبه و در حالات ذهنی خاصی به وجود آمد و پس از آن، دانش کاملی از آن‌ها ارائه شد. حال می‌توان از وضعیت ظاهری و حالات بدنی افراد به اتفاقاتی که درون ذهنشان می‌افتد پی برد، مشروط بر این که رفتارشان طبیعی باشد و خود را کاملاً به جریان مراقبه بسپارند.

بنابراین سعی کنید که بر سر راه دیگران قرار نگیرید و مراقب باشید حرکات آن‌ها را متوقف نکنید.

به عقیده من، رقص از مراقبه آغاز شده است و فکر می‌کنم منشأ و آغاز پیدایش تمام چیزهای پر معنا و مهم در زندگی، تفکر و مراقبه است. نیازی نبود که «میرا» برای آموختن رقص به جایی برود. مردم به غلط تصور می‌کنند که «میرا» از طریق رقص، خدا را یافته است. در صورتی که او پس از یافتن خدا بود که ناگهان به رقص درآمد. پس حقیقت کاملاً عکس چیزی بود که دیگران می‌پنداشتند. چون هیچ کس از طریق رقص به خدا نمی‌رسد و فقط به هنگام رویارویی با خداست که می‌تواند به رقص درآید. وقتی اقیانوس به سوی قطره‌ای جاری می‌شود و آن را در برمی‌گیرد، قطره به جز رقصیدن چه می‌تواند بکند؟ و زمانی که یک گدا ناگهان به گنجینه‌ای از ثروت بی‌کران دست می‌یابد، به جز رقصیدن چه می‌تواند بکند؟

اما انسان در اثر فشار تمدن به قدری در هم شکسته و عاجز شده که دیگر قادر به رقص نیست. من به این نتیجه رسیده‌ام که اگر بخواهیم بار دیگر مذهب را در جهان زنده کنیم، ناچاریم دوباره به زندگی طبیعی بازگردیم.

زمانی که انرژی حاصل از مراقبه به حرکت درمی‌آید، تمام بدن شروع به رقص می‌کند. پس مانع حرکات بدنی خود نشوید. در غیر این صورت، پیشرفتتان متوقف می‌شود و آنچه که قرار است اتفاق بیفتد، دیگر اتفاق نمی‌افتد.

ما انسان‌هایی ترسو هستیم. با خود فکر می‌کنیم «اگر من شروع به رقص کنم، همسرم و یا کسان دیگری که این‌جا هستند راجع به من چگونه فکر می‌کنند. آن‌ها با خود می‌گویند که من عقلم را از دست داده‌ام». اگر بترسید هیچ گونه پیشرفتی در سفر درونی نخواهید داشت.

علاوه بر حالت‌های خاص بدنی آساناهای یوگا و حرکات مودراها اتفاقات دیگری نیز رخ می‌دهد.

شخص اندیشمندی را می‌شناسم که بسیاری از افراد روحانی را ملاقات کرده و به بیش‌تر اماکن مقدس رفته بود. شش ماه پیش نزد من آمد و گفت: »با این که همه چیز را درک می‌کنم، در حین مراقبه تجربه خاصی ندارم و هیچ اتفاقی برایم نمی‌افتد«. به او گفتم خودش نمی‌گذارد که چیزی اتفاق بیفتد. او به فکر فرو رفت و گفت: «من قبلاً به این موضوع فکر نکرده بودم، شاید حق با تو باشد. یک بار وقتی در یک تمرین گروهی، که شما آن را هدایت می‌کردید، شرکت کرده بودم، صدای گریه شخصی را شنیدم که مرا به خود آورد. سعی کردم راست و محکم بنشینم تا مبادا من هم گریه کنم. زیرا از آنچه که دیگران ممکن بود بگویند می‌ترسیدم».

به او گفتم: «تو با مردم چه ارتباطی داری؟ این مردم که همه نگران گفته‌هایشان هستند، قادرند چه نقشی را در زندگی شما داشته باشند؟ آن‌ها نمی‌توانند شما را در لحظه‌ای که در آستانه مرگ قرار دارید، از مرگ برهانند و در رنج و نگرانی شما سهیم شوند، و زمانی که در تاریکی فرو رفته و راه را گم کرده‌اید روشنگر راه شما باشند. ولی در عوض چون سدّی در مقابل چراغ درون شما که در حال روشن شدن است، قرار می‌گیرند و از نور محرومتان می‌کنند. با تمام این اوصاف، این مردم چه کسانی هستند؟ آن کیست که واقعاً راه را بر شما می‌بندد. هیچ کس به جز شما نمی‌تواند چنین کند. شما ترس خود را به مردم و به محیط اطرافتان منعکس می‌کنید».

سپس او گفت: »کاملاً درست است. اما من واقعاً از دیدن آن مرد که گریه می‌کرد ترسیدم و سعی کردم خودم این کار را نکنم«. به او گفتم: »برای یک ماه به مکانی خلوت و دور افتاده برو و خودت را رها کن و بگذار هر چه می‌خواهد پیش بیاید«. او گفت: »منظورت از این حرف‌ها چیست؟« و من برایش توضیح دادم: »اگر می‌خواهی کلمه چهار حرفی(۱۰) را به زبان آوری و یا داد و فریاد کنی، جلوی خودت را نگیر و بگذار هر چه می‌خواهد پیش بیاید. اگر می‌خواهی برقصی، برقص، اگر می‌خواهی بدوی، این کار را بکن و زمانی که دلت می‌خواهد دیوانه شوی، برای یک ماه واقعاً دیوانه شو«. او به میان حرفم دوید و گفت: »نمی‌توانم«. وقتی که پرسیدم چرا، او گفت: »اگر آن چه را که تو گفتی انجام دهم، یعنی خودم را کاملاً رها کنم، بسیار طبیعی و بی‌خیال می‌شوم و می‌ترسم واقعاً دیوانه شوم«. به او گفتم: «هیچ فرقی نمی‌کند، با سرپوش گذاشتن به روی دیوانگی‌ات نمی‌توانی آن را از بین ببری. ولی اگر بگذاری خود را آشکار کند، این

حالت تو از بین می‌رود. در غیر این صورت، تا ابد با تو باقی خواهد ماند».

همه ما بسیاری از احساساتمان را سرکوب می‌کنیم. به خودمان اجازه نمی‌دهیم که گریه کنیم، بخندیم، بدویم، بازی کنیم و یا برقصیم. تمام احساساتمان را نادیده می‌گیریم و تمام درها را، از درون به روی خود بسته‌ایم و خود زندانبان و محافظ خود گشته‌ایم. اگر می‌خواهیم پا به فضای آزاد بیرون بگذاریم و به ملاقات خدا برویم، باید تمام درها و پنجره‌ها را بگشاییم. اما در آن زمان، ترس تمام وجودمان را فرا می‌گیرد، زیرا تمامی احساساتی را که مانع بروزشان شده بودیم، از عمق به سطح می‌آیند و خود را آشکار می‌سازند. اگر مانع ریختن اشک‌هایتان شده باشید و یا جلوی خندیدنتان را گرفته باشید، آن‌ها به سطح می‌آیند و خود را ظاهر می‌سازند؛ بگذارید خارج شوند تا وجودتان از آن‌ها پاک گردد.

ما در این‌جا هستیم، در این مکان خلوت، تا ترس از مردم نتواند روی ما تأثیری بگذارد. این درختان کاج، از وجود شما در این مکان ناراحت نمی‌شوند و سخنی نمی‌گویند، بلکه عکس آن، خشنود نیز می‌شوند. برای امواج دریا نیز مزاحمتی نخواهد بود. آن‌ها از هیچ چیز نمی‌هراسند، هر زمانی که بخواهند می‌خروشند و هر زمانی که بخواهند به خواب می‌روند. همین طور شن‌ها هیچ مخالفتی با شما نخواهند داشت.

خود را کاملاً رها کنید. جلوی هیچ اتفاقی را نگیرید. مقاومت نکنید. اگر دلتان می‌خواهد، برقصید، اگر می‌خواهید فریاد بزنید، بدوید. حتی اگر مایلید خود را به زمین بیندازید. از هر جهت خود را رها کنید و آزاد بگذارید. و اگر چنین کنید ناگهان متوجه می‌شوید که نوعی انرژی در درونتان (به صورت مارپیچ(به سمت بالا حرکت می‌کند؛ و این آغاز بیداری نیروی درونی شماست. همچنین متوجه می‌شوید که تمام درهای بسته، به تدریج به روی شما گشوده می‌شود. اجازه ندهید در آن لحظه، ترس بر شما چیره گردد. با حرکات درونی‌تان کاملاً هماهنگ شوید و تمام وجودتان را به حرکات دایره‌وار انرژی بسپارید و همراه با آن به رقص در آیید. آن گاه ممکن است آن چیزی که منتظرش بودید به وقوع بپیوندد.

این امر می‌تواند به آسانی اتفاق بیفتد. اما شما آمادگی آن را ندارید که همه چیز را تماماً رها کنید. و این عجیب است که چیزهای بسیار جزئی مانع شما می‌شوند و پیشرفتتان را به عقب می‌اندازند. زمانی که موفق شوید و نگاهی به گذشته بیندازید، از این که روزی چیزهای بی‌اهمیت توانسته بودند سد راه شما شوند، خواهید خندید. حال اگر این موانع، بزرگ بودند چندان اشکالی نداشت، اما آن‌ها واقعاً قابل توجه نبوده‌اند.

اگر هر کدام از شما سؤالی دارد، می‌تواند مطرح کند و ما مدتی پیرامون آن صحبت خواهیم کرد، و بعد از آن به مراقبه می‌نشینیم. هر سؤالی را که می‌خواهید می‌توانید مطرح کنید.

سؤال: **اگر همه چیز در طبیعت جریان طبیعی خود را به سوی هدف طی می‌کند، چرا انسان باید به دنبال هدفی باشد؟**

مطمئن باشید که اگر بتوانید تمام هدف‌هایتان را رها کنید، به بالاترین هدف دست یافته‌اید. در دنیا چیزی بالاتر از طبیعی بودن نیست، و این عالی‌ترین مرتبه و کمال مطلوب است.

اما انسان چنان غیرطبیعی شده است که برای بازگشت به طبیعتش، نیاز دارد که هدفی را دنبال کند. هدفش این است که طبیعی باشد. این غیرطبیعی بودن، مایه‌ی تأسف است.

آنچه که من می‌خواهم بگویم این است: همه چیز را رها کنید و به حال خود بگذارید. اما، در این زمان، اهدافمان با چنان قدرتی ما را در اختیار گرفته‌اند که حتی رهایی از آن‌ها، یک هدف به شمار می‌رود. ما برای رها کردن هدف‌هایمان ناچاریم تلاش کنیم، اگر چه رها کردن نیازی به سعی و کوشش ندارد. چیزی را که می‌خواهید رها کنید چه نیازی به تلاش دارد؟

درست است که هدفی وجود ندارد، ولی نه به این دلیل که طبیعت معنا و مفهومی ندارد، بلکه علتش این است که تمامی پدیده‌ها فقط خلق شده‌اند که باشند. آنچه که هست فقط هست؛ هدف دیگری وجود ندارد.

گل به خاطر دیگران، یا برای عرضه در بازار، شکوفا نمی‌شود؛ به خاطر رهگذری که متوقف شود تا از رایحه دلپذیر آن بهره‌مند گردد، عطرافشانی نمی‌کند. حتی برای تصاحب مدال طلا و یا نشان بخصوصی نیز شکفته نمی‌شود. گل شکوفا می‌شود فقط برای این که از شکفتن لذت می‌برد. شکفتن، خود هدفی است برای شکوفا شدنش. هدف گل شکوفا شدن است. بنابراین، شما می‌توانید بگویید که گل، بدون هدف شکوفا می‌شود. هر چیز زمانی به اوج شکوفایی خود می‌رسد که در جستجوی هدف و نتیجه‌ای نباشد. زیرا داشتن هدف، مستلزم رویارویی با موانع است.

آیا می‌دانید که اگر یک گل قصد داشته باشد به خاطر رهگذری شکوفا شود ولی رهگذری وجود نداشته باشد که او را تماشا کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ او شکوفا نمی‌شود و در انتظار آمدن رهگذر باقی می‌ماند. و اگر برای مدتی طولانی شکوفا نشود، این امکان وجود دارد که حتی با وجود آمدن رهگذر هم، دیگر شکوفا نشود. زیرا قدرت شکوفا شدن خود را از دست داده و عادت به بسته بودن و شکوفا نشدن، به شدت در او شکل گرفته است.

گل، چون هدفی ندارد به شکوفایی کامل می‌رسد.

انسان نیز باید چنین باشد. ولی اشکال در این است که او ارتباط خود را با طبیعت واقعی‌اش از دست داده و کاملاً غیرطبیعی شده است، اگر بخواهد به طبیعت راستین خود رجوع کند و دوباره اصالت خود را بازیابد، می‌بایست روندی هدف‌مند را پی گیرد.

می‌توان هدف را این گونه توصیف کرد که اگر تیغی به پایتان فرو رود ناچارید برای خارج کردن آن، از تیغی دیگر کمک بگیرید. حال

ممکن است کسی بگوید، «تیغی در پای من نیست، چرا باید آن را درآورم؟».

به او پاسخ خواهم داد: «وقتی که شما سؤالی ندارید چرا اصولاً باید آن را مطرح کنید؟ اگر خاری در پا نباشد، واقعاً سؤالی نیز پیش نمی‌آید. ولی در این مورد، برای بیرون آوردن تیغ به تیغی دیگر نیازمندیم».

دوستمان ممکن است دوباره سؤال کند که اگر تیغ به این حد دردناک است، چرا باید تیغ دیگری را در پایمان فرو کنیم؟ پاسخ آن است که گرچه تیغ اول موجب رنجمان شده، ولی فقط با کمک تیغ دیگر می‌توانیم از شرّ آن خلاصی یابیم. البته شما باید مواظب باشید که تیغ دوم را از روی احساس امتنان و قدردانی در پای خود فرو نکنید، چون این حس که او این قدر خوب بوده که به کمکتان آمده و شما را از شرّ تیغ اول نجات داده است، می‌تواند مضر باشد. وقتی که تیغ اول را خارج کردیم، باید هر دو تیغ را به دور افکنیم.

وقتی که زندگی از حالت غیرطبیعی به حالت اصلی‌اش بازگشت، برای این که بتوانید واقعاً طبیعی باقی بمانید، باید فکر طبیعی بودن و غیرطبیعی بودن را کنار بگذارید. چون خود این فکر نیز می‌تواند مانعی در روند پیشرفت شما باشد. با کنار گذاشتن این فکرها، آنچه قرار است، روی می‌دهد.

من نمی‌گویم که داشتن هدف ضروری است. اما در این مورد سخن می‌گویم، زیرا می‌دانم همه‌ی شما هم اکنون اهداف بی‌شمار و

گوناگونی را در سر می‌پرورانید. شما تیغ‌های بی‌شماری در بدنتان فرو رفته است و این تیغ‌ها فقط با کمک تیغ دیگری خارج می‌شوند.

سؤال: **آیا ذهن،**(۱۱) **شعور،**(۱۲) **فکر،**(۱۳) **و نفس**(۱۴) **ماهیت جداگانه‌ای دارند یا این که نام‌های مختلفی از یک چیز واحدند؟ آیا آن‌ها از روح**(۱۵) **جدایند یا این که با آن یکی هستند؟ آیا آن‌ها خودآگاهند یا ناخودآگاه؟ خودآگاهی و ناخودآگاهی چه هستند و آیا تأثیر ویژه‌ای در زندگی ما دارند؟**

قبل از هر چیز باید بدانید که ماده و آگاهی از یکدیگر جدا نیستند. وقتی آگاهی در خواب باشد، آن را ماده می‌نامیم؛ و آنچه را که به نام آگاهی می‌شناسیم همان ماده‌ی بیدار شده است. در حقیقت، ذهن و ماده جلوه‌های گوناگونی از یک پدیده واحدند و فرقی با یکدیگر ندارند. هستی، یگانه است و می‌توانید آن را به هر نامی که مایلید بخوانید. وقتی آن هستیِ یگانه در خواب است به صورت ماده ظهور می‌کند، و در زمان بیداری، ذهن و یا آگاهی نامیده می‌شود. بنابراین ذهن و ماده را دو چیز متفاوت تلقی نکنید. آن‌ها اصطلاحاتی هستند که فقط برای روشن شدن مطالب و بیان مقصود به کار می‌روند و واقعاً با یکدیگر تفاوتی ندارند.

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که چیزی به نام ماده وجود ندارد... دانشمندان هر چه بیش‌تر به عمق ماده نفوذ می‌کنند

درمی‌یابند که ماده‌ای وجود ندارد و تنها چیزی که باقی می‌ماند، انرژی است.

تنها چیزی که پس از انفجار و شکافته شدن اتم باقی می‌ماند ذرات انرژی است؛ آنچه را به نام الکترون، پروتون و نوترون می‌شناسیم ذرات الکتریسیته‌اند. در حقیقت، این درست نیست که ما آن‌ها را ذره بنامیم، زیرا ذره به ماده اطلاق می‌شود. بنابراین دانشمندان می‌بایست دنیای جدیدی به نام کوانتا را می‌یافتند که دلالت بر وجود هر دوی این‌ها می‌کرد. کوانتا هم موج و هم ذره است. درک این که چگونه یک چیز، همزمان می‌تواند موج و ذره باشد مشکل است، اما به هر حال کوانتا، هر دوی این‌هاست. گاهی به صورت ذره عمل می‌کند که به آن ماده می‌گویند، و گاهی به صورت موج عمل می‌کند که به آن انرژی می‌گویند. موج و انرژی، از همان کوانتا نشأت می‌گیرند.

مطالعات عمیق علمی روشن می‌سازد که در عالم هستی، تنها انرژی وجود دارد. معنویت و روحانیت در بالاترین مرتبه‌اش به این یقین می‌رسد که تنها روح (آتمن) و یا جان است که حقیقت دارد. و روح نیز همان انرژی متعالی است.

اینک زمان آن رسیده است که با تلفیق علم و مذهب، فاصله‌ای که آن‌ها را از یکدیگر جدا می‌سازد، از میان برداشته شود. زمانی که روشن شود اصل و بنیان هر ماده، هستی الهی است، فاصله‌ی بین علم و مذهب نیز از میان می‌رود. اگر ماده و ذهن یکی باشند، علم و مذهب نیز نمی‌توانند از یکدیگر جدا باشند. جدایی بین علم و مذهب، بستگی به جدایی ذهن و ماده دارد.

از نظر من همه چیز دارای روحی یگانه است؛ و به غیر از آن روح، چیز دیگری وجود ندارد. جایی برای دوگانگی نیست و به همین دلیل نیز سؤالی در مورد ذهن و ماده پیش نمی‌آید. اگر زبان ماده را می‌پسندید می‌توانید بگویید همه چیز ماده است و اگر زبان ذهن یا آگاهی را ترجیح می‌دهید می‌توانید بگویید که همه چیز آگاهی است. من شخصاً زبان آگاهی را ترجیح می‌دهم. امّا به چه دلیل؟ زیرا به عقیده من انسان همیشه باید زبان برتر و کامل‌تری که امکانات بیش‌تری را به همراه دارد ترجیح دهد. زبان پایین‌تر، از امکانات کم‌تری برخوردار است.

برای مثال می‌توانیم بگوییم که به جای درخت، دانه وجود دارد. گفتن چنین چیزی اشتباه نیست، برای این که درخت، همان دانه‌ای است که تغییر شکل یافته. اما در این گفته، خطری نهفته و آن خطر این است که بعضی از دانه‌ها ممکن است بگویند: »اگر در نهایت، همه دوباره تبدیل به دانه می‌شویم، پس چه نیازی به درخت شدن است! همین طور که هستیم باقی می‌مانیم«. پس اگر بگوییم که فقط درخت وجود دارد بهتر است. زیرا در این صورت، امکان این که روزی دانه تبدیل به درخت شود، افزایش می‌یابد.

من زبان آگاهی را ترجیح می‌دهم تا همیشه این امکان وجود داشته باشد که تمام آن چیزهایی که در خوابند، روزی بیدار شوند.

میان عقاید مادیون و روحانیون وجه مشترکی وجود دارد، و آن این است که همه آنان به وجود یک چیز معتقدند، ماده و یا ذهن. اما تفاوتی نیز در این میان وجود دارد. ماده‌گرایان با محروم کردن خود از غایت هر چیز، به ماده‌ی اولیه که هنوز مراحل رشد را طی نکرده، اکتفا می‌کنند و فقط آن را می‌پذیرند، اما روح‌گرایان به انرژی نهایی و متعالی روی می‌آورند که ماده اولیه را نیز در خود دارد. این نظریه‌ای است جامع که همه چیز را در برمی‌گیرد و هیچ چیز را مستثنی نمی‌کند. من به زبان معنوی عشق می‌ورزم پس می‌گویم همه چیز آگاهی است؛ وقتی در خوابست، ماده نام دارد و وقتی بیدار شود، آگاهی نامیده می‌شود. همه چیز آگاهی است.

دومین چیزی را که دوستمان مایل است بداند این است که آیا ذهن، شعور، هوش، فکر و نفس، وجودهای جداگانه‌ای هستند یا همه‌ی آن‌ها یکی هستند. آن‌ها از یکدیگر جدا نیستند، بلکه سطوح مختلفی از ذهن هستند. مثل این است که بپرسید آیا پدر، پسر و شوهر، از فردیت‌های گوناگونی برخوردارند، و من می‌گویم خیر، همه آن‌ها یکی هستند. ما می‌دانیم که یک شخص در ارتباط با پسرش یک پدر، و در ارتباط با پدرش یک پسر است. همین مرد در ارتباط با همسرش، یک شوهر است. او می‌تواند برای یکی دوست و برای دیگری دشمن باشد، ممکن است از نظر یک شخص زیبا و از نظر فردی دیگر، زشت باشد. همین مرد می‌تواند در ارتباط با دیگران ارباب و یا پیشخدمت باشد اما به هر حال او همان یک نفر است. وقتی

آدرس منزلش را نمی‌دانید، شخصی به شما می‌گوید منزل اربابش آن‌جاست، و روز دیگر شخص دیگری می‌گوید پیشخدمتش در آن منزل زندگی می‌کند و باز روز دیگری مرد جوانی می‌گوید که منزل پدرش آن‌جاست، و بار دیگر، خانمی می‌گوید که همسرش مالک آن خانه است و شما به این نتیجه می‌رسید که در آن منزل بخصوص یک ارباب، یک پیشخدمت، یک پدر و یک همسر زندگی می‌کند اما واقعیت این است که مالک آن خانه همان یک نفر است که نقش‌های گوناگونی را در ارتباط با اشخاص مختلف، ایفا می‌نماید.

ذهن ما به صورت‌های مختلفی عمل می‌کند. وقتی احساس تکبر می‌کند می‌گوید: «همه چیز من هستم و دیگران در مقایسه با من، هیچ هستند». در این‌جا ذهن به صورت ایگو(۱۶) یا نفس ظاهر می‌شود. این یکی از عملکردهای ذهن است.

ذهنی که می‌اندیشد، همان عقل است. اما زمانی که تمرکز و آرامش نداشته باشد و پریشان و بی‌هدف باشد، به آن فکر گفته می‌شود. عقل، ذهنی است که دارای جهت و هدف معینی باشد. مانند ذهن دانشمندانی که در آزمایشگاه خود می‌اندیشند که چگونه اتم را بشکافند.

زمانی که ذهن، بدون هدف معینی سرگردان باشد، رؤیاهایی را در سر بپروراند و مثلاً آرزو کند که میلیونر و یا رئیس جمهور شود، و نتواند متمرکز گردد، به آن چیتا(۱۷) گفته می‌شود. چنین ذهنی همیشه پریشان و در نوسان است و در ناهماهنگی و بی‌نظمی به سر

می‌برد. اگر این ذهن آشفته از سیستم منظمی پیروی کند بدان عقل می‌گویند.

این‌ها سطوح مختلفی از ذهن هستند. ولی تمام این‌ها همان ذهن هستند.

و همچنین دوستمان می‌خواهد بداند آیا ذهن، عقل، فکر، و یا نفس از روح یا آتمن جدا هستند؟

آیا فکر می‌کنید زمانی که دریا طوفانی می‌شود، دریا و طوفان دو چیز جداگانه‌اند؟ وقتی دریا به تلاطم درمی‌آید می‌گوییم دریا طوفانی شده است. به همین ترتیب، وقتی که روح پریشان و ناآرام است ذهن خوانده می‌شود و هنگامی که آرام می‌گیرد، دوباره همان روح می‌شود. ذهن، وضعیت ناآرام روح است؛ و روح، حالت ساکن و آرام ذهن است.

به عبارت دیگر، زمانی که آگاهی ناآرام و هیجان زده است، آن را ذهن می‌نامند. به همین دلیل، تا وقتی که ذهن عمل می‌کند، نمی‌توان از روح یا آتمن آگاهی پیدا کرد؛ از این رو، به هنگام مراقبه، ذهن متوقف می‌شود. منظور از توقف ذهن این است که امواج خشمگین و خروشان دریای روح، آرام می‌گیرند. تنها در این زمان است که شما به هویت واقعی‌تان، که همان روح است، پی می‌برید. تا وقتی که ناآرام و هیجان‌زده باشید، تنها شناختی که از خود دارید، از طریق ذهن است.

ذهن ناآرام به صورت‌های گوناگون چون نفس، عقل و فکر ظاهر می‌شود. این‌ها اشکال گوناگونی از همان ذهن ناآرام هستند.

اساس و جوهر اصلی آتمن، ذهن و بدن یکی است و این‌ها از یکدیگر جدا نیستند، زیرا تنها یک حقیقت وجود دارد و تمام این‌ها حالت‌های گوناگونی از یک چیز واحدند. زمانی که بتوانید بر ماهیت حقیقی آن ذات یگانه آگاه شوید، تمام تضادها و اختلافاتی که بین ذهن و بدن وجود دارد، از میان می‌رود. وقتی آن ذات لایزال یگانه را شناختید دیگر هیچ چیز باقی نمی‌ماند. و این روح یگانه همچنان که در درون راما(۱۸) جای دارد در راوانا(۱۹) نیز ساکن است. به همین دلیل شما نمی‌توانید راما را ستایش کنید ولی راوانا را نابود سازید. وقتی از چنین وحدت وجودی آگاهی یافتید، همه را به یک چشم نگاه می‌کنید؛ یا هر دوی آن‌ها را می‌کشید و یا ستایششان می‌کنید.

اگرچه جوهر اصلی یکی است، ولی به صورت‌های نامحدودی خود را متجلی ساخته است. حقیقت یکی بیش نیست ولی دارای ابعاد گوناگونی است. عالم وجود نیز، با هزاران چهره و عملکردهای مختلف، یگانه است.

اگر با دید فلسفی به این موضوع نگاه کنید، آن را درک نخواهید کرد. درک این مطلب، تنها از راه تجربه میسّر است. تمام مطالبی که گفته شد فقط بیان و شرحی از یک مطلب است. فقط از طریق تجربه می‌توانید به آگاهی و شناخت لازم برسید. شما باید شخصاً به چنین ادراکی دست یابید. وقتی با او یکی شدید و راجع به آن شناخت کافی پیدا کردید، از این که بدن، ذهن و آتمن را یکی می‌بینید، متعجب خواهید شد.

با آگاهی از این مطلب، فقط او باقی می‌ماند، با تمام عظمت و بی‌کرانگی‌اش؛ تمام فواصل و تفاوت‌های بین داننده، روند دانش و موضوع دانش از میان می‌رود. در این مرحله از آگاهی، داننده و موضوع دانش با هم یکی می‌شوند. یکی از ریشی‌ها (دانایان) و روشن‌بینان اوپانیشاد می‌پرسد: »آن کیست که می‌داند؟ و آن چیست که دانسته می‌شود؟ آن کیست که مشاهده می‌کند و آن چیست که مورد مشاهده قرار می‌گیرد؟ تجربه‌کننده کیست؟ چه چیز را تجربه می‌کند؟« ولی باید دانست که هرگز چنین فاصله‌ای بین داننده و موضوع دانستن باقی نخواهد ماند که بتوان آن‌ها را از یکدیگر متمایز ساخت. زیرا هر دوی آن‌ها یکی می‌شوند و دیگر تجربه‌کننده‌ای باقی نمی‌ماند. تمام شکاف‌ها و جدایی‌ها کاملاً از میان می‌رود.

اما فکر نمی‌تواند بدون ایجاد فاصله‌ها به بقاء خود ادامه دهد و به ناچار، ذهن، بدن، روح و فکر از یکدیگر جدا می‌شوند. فکر، آن‌ها را از یکدیگر متمایز می‌سازد و فواصل و تقسیماتی را به وجود می‌آورد که واقعیت ندارند، زیرا آن قدر گنجایش ندارد که یکباره و به طور کامل و یکپارچه بر همه چیز احاطه داشته باشد، و چیزها را از میان روزنه‌ای کوچک و به صورت قطعاتی مجزا از یکدیگر می‌بیند. اگر از میان یک روزنه، درون ساختمان بزرگی را نگاه کنید آیا می‌توانید تمام خانه را ببینید؟ ممکن است اول یک صندلی و بعد یک میز و به تدریج، صاحبخانه و بقیه اشیاء را مشاهده کنید. از میان این روزنه کوچک، اشیاء خانه به صورت قطعاتی مجزا دیده می‌شوند. هرگز تمام اشیاء را

در یک نگاه نمی‌بینید، زیرا محل دید شما محدود است. اما اگر دیوار از میان برداشته شود، تمام خانه به طور کامل دیده می‌شود.

فکر، روزنه کوچکی در ذهن است که ما سعی داریم از طریق آن، حقیقت را بیابیم. اما از میان چنین روزنه‌ای نمی‌توان حقیقت را، آنچنان که هست دریافت، زیرا فقط جزء کوچکی از آن را می‌بینیم. اما زمانی که از طریق مراقبه، فکر را متوقف می‌کنیم و وارد فضای لافکری می‌شویم، می‌توانیم همه چیز را به طور کامل مشاهده کنیم. آن هنگام که موفق به چنین دریافتی شویم، درمی‌یابیم تنها یک چیز وجود دارد که به صورت اشکال گوناگون و بی‌شماری تجلی یافته است و به وحدت در کثرت پی می‌بریم. درک این مطلب، تنها از طریق مراقبه و تجربه میسّر است.

سؤال: **چند سال طول می‌کشد تا بتوان مرحله لافکری را تجربه نمود؟**

چنین تجربه‌ای تنها در یک لحظه اتفاق می‌افتد. اگر چه ممکن است انسان در انتظار چنین لحظه‌ای، زندگی‌های بی‌شماری را پشت سر بگذارد، اما ورود به چنین مرحله‌ای، فقط در یک لحظه اتفاق می‌افتد. حتی به کار بردن کلمه‌ی لحظه نیز درست نیست. زیرا لحظه، در مقایسه با آن، بسیار طولانی است. حتی کم‌تر از یک هزارم ثانیه نیز، زمان به شمار می‌آید؛ در حالی که مراقبه، در حقیقت ورود به

مرحله بی‌زمانی است. با توقف زمان، ورود به فضای لافکری اتفاق می‌افتد.

بنابراین کسی نمی‌تواند ادعا کند که برای رسیدن به چنین مرحله‌ای، یک ساعت و یا یک سال وقت صرف کرده است. زیرا هنگام ورود به مراقبه (معبد سکوت(زمان متوقف می‌شود. در واقع مراقبه تجربه‌ای است ماوراء زمان. البته می‌توان زندگی‌های بی‌شماری را خارج از معبد سکوت سپری کرد و برای زمانی نامحدود در اطراف آن به گشت و گذار پرداخت، اما این به معنای حضور در محراب درونی آن نیست.

من هم زندگی‌های متعددی را در اطراف معبد گذراندم ولی ورود به آن، در بی‌زمانی اتفاق افتاد؛ در آن هنگام زمان متوقف شده بود.

اگر قرار باشد زندگی‌های بی‌شماری را که در اطراف معبد گذرانده‌ایم محاسبه کنیم، متوجه می‌شویم که کار بسیار مشکلی است. زیرا زمانش به قدری طولانی است که غیر قابل محاسبه است. ولی طول زمانِ ورود به لافکری، با اصطلاحات زمانی، قابل بیان و سنجش نیست. زیرا ورود، در فاصله دو لحظه اتفاق می‌افتد. در فاصله لحظه‌ای که گذشته و لحظه‌ای که در پیش است. ورود به لافکری، همیشه در میان خلأیی بین دو لحظه رخ می‌دهد.

به همین دلیل است که نمی‌توان گفت ورود به معبد سکوت چقدر طول می‌کشد، چون اصولاً زمانی نمی‌برد؛ و ورود به ابدیت، از طریق

زمان میسّر نمی‌گردد. چیزی که ماوراء زمان است، به وسیله زمان شناخته نمی‌شود.

شما می‌توانید هر چقدر که بخواهید، بیهوده در اطراف معبد بگردید. این درست مثل چرخیدن دور یک دایره است. برای مثال، من دایره‌ای رسم می‌کنم و از شخصی می‌خواهم که خود را به مرکز دایره برساند. اما اگر او در زندگی‌های متوالی، به حرکتش در محیط دایره ادامه دهد، هرگز به مرکز نمی‌رسد. هر چقدر هم سریع بدود فرقی نمی‌کند، حتی هواپیما هم برایش سودی ندارد. تنها کاری که او می‌تواند انجام بدهد این است که به سرعتش بیفزاید و انرژی‌اش را بیهوده مصرف کند؛ اما در همان محیط دایره باقی می‌ماند و هرگز به مرکز نمی‌رسد. در هر کجای محیط دایره هم که قرار گرفته باشد، فاصله‌اش تا مرکز تغییر نمی‌کند و در کمال تعجب می‌بیند که فاصله‌اش تا مرکز، به همان اندازه‌ی پیش از شروع حرکتش است.

برای رسیدن به مرکز دایره، می‌بایست محیط دایره را ترک گفت، دویدن را رها کرد و حرکتی جهشی انجام داد. اگر از کسی که به مرکز رسیده، سؤال شود که چقدر زمان صرف کرده تا بتواند خود را به مرکز دایره برساند، خواهد گفت: در مسیر حرکت دایره‌وار متحمل زحمات بسیاری شده و زندگی‌های بی‌شماری را پشت سر گذاشته است، اما موفق نشده زیرا فقط در محیط دایره طی طریق کرده است. و اگر از او در مورد مسیر سفرش، پیش از رسیدن به مقصد سؤال شود، خواهد گفت: نیازی به پیمودن هیچ مسیری نیست و کسی از

این طریق به جایی نمی‌رسد. فقط باید گردش در محیط دایره را رها کرد و تنها با حرکت و جهشی کوانتومی به سوی مرکز دایره روان شد.

بنابراین برای ورود به معبد سکوت، طول زمان و میزان مسافت، معیار نیست، زیرا این امر در زمان اتفاق نمی‌افتد. همه ما اوقات فراوانی را در این راه صرف کرده و به هدر داده‌ایم؛ و اگر روزی موفق شویم قادر به تعیین طول زمان نخواهیم بود. زیرا برای رسیدن به این مرحله، زمان هیچ گونه نقشی ندارد.

شخصی از مسیح پرسید: «انسان چه مدت می‌تواند در بهشتی که او را به آن بشارت داده‌اید مأوا گزیند؟». مسیح پاسخ داد: «گفتنش آسان نیست. زیرا دیگر زمانی وجود نخواهد داشت. مشکل می‌توان فهمید چه مدت در ملکوت الهی باقی می‌مانید، زیرا زمانی را که وجود ندارد، چگونه می‌توان محاسبه کرد؟».

بهتر است بدانید آنچه را که ما به نام زمان می‌شناسیم، ارتباط مستقیمی با رنج‌ها و ناکامی‌مان دارد. سعادت و نیک‌بختی حقیقی، جاودان است؛ شادی و سرور، زمان نمی‌شناسد. نوع برداشتتان از زمان میزان تیره‌روزی شما را تعیین می‌کند. هر چقدر بیش‌تر احساس بدبختی کنید، زمان برای شما طولانی‌تر می‌شود. اگر عضوی از خانواده شما شب هنگام در بستر مرگ باشد و آخرین لحظات زندگی‌اش را بگذراند، آن شب در مقایسه با شب‌های دیگر، به نظرتان طولانی‌تر می‌آید. در حالی که عقربه‌های ساعت دیواری و تقویم روی میز، چنین چیزی را نشان نمی‌دهند، اما آن شب برای شخصی که در کنار عزیز در حال احتضارش نشسته است پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد. او با خود می‌اندیشد که آیا امشب تمام‌شدنی است؟ آیا خورشید مثل همیشه طلوع می‌کند و دوباره روز دیگری آغاز می‌شود؟ اگر چه مدت زیادی گذشته، ولی ساعت، همان وقت قبلی را نشان می‌دهد و او می‌پندارد که ساعت متوقف شده و یا عقربه‌هایش به کندی حرکت می‌کنند. حتی اگر نزدیک صبح و افتادن برگ دیگری از تقویم هم باشد، باز هم احساس می‌کند که آن شب، طولانی‌تر از شب‌های دیگر بوده است.

برتراند راسل در جایی گفته است، اگر او برای تمام گناهانی که مرتکب شده و گناهانی که مرتکب نشده و فقط قصد انجامش را داشته است، در برابر قانون قرار می‌گرفت، حتی سخت‌گیرترین قاضی‌ها او را به بیش از چهار یا پنج سال حبس محکوم نمی‌کردند. اما مسیح می‌گوید گناهکاران محکومند که تا ابد در دوزخ رنج بکشند؛ و این بسیار غیرمنصفانه است. راسل می‌گوید حتی اگر گناهانی را که قصد انجامش را داشته و فقط در ذهنش بوده ولی مرتکب نشده است، به لیست گناهانش اضافه می‌کرد، باز هم به بیش از چهار یا پنج سال زندانی محکوم نمی‌شد. در صورتی که دادگاه مسیح، او را به رنج ابدی در دوزخ محکوم می‌کند و این بسیار زیاد است.

اگر راسل زنده بود به او می‌گفتم که منظور مسیح را درست درک نکرده است. آنچه مسیح می‌گوید این است که اگر شخصی، حتی یک

لحظه هم در جهنم سر کند، همان یک لحظه در نظرش ابدی جلوه می‌کند و آن لحظه را پایان‌ناپذیر می‌پندارد.

هنگام رنج و بدبختی، زمان به نظرمان طولانی‌تر می‌آید ولی وقتی که شاد هستیم، زمان به سرعت می‌گذرد. به همین دلیل است که می‌گوییم خوشی‌ها ناپایدار و زودگذرند. ولی این بدان معنا نیست که خوشی‌ها لزوماً لحظه‌ای هستند. همیشه هم شادی‌ها زودگذر نیستند. ممکن است از نظر زمانی، طولانی هم باشند، اما به نظر زودگذر می‌آیند. زیرا هنگام شادی، زمان کوتاه می‌شود. حتی وقتی شما محبوبتان را ملاقات می‌کنید، به هنگام وداع، این احساس را دارید که او تازه از راه رسیده است. مثل گل تازه شکفته‌ای که شروع به پژمردن می‌کند. بنابراین تجربه شادی، همیشه کوتاه است. زیرا طبیعت زمان، به هنگام شادی چنین است. ساعت به کار خود ادامه می‌دهد و تقویم، گذر زمان را نشان می‌دهد و شادی در کارشان تأثیری نمی‌گذارد. اما از نظر ذهنی و روانی، زمان برای شما کوتاه به نظر می‌آید.

اما به هنگام تجربه‌ی سرور حقیقی، زمان دیگر طولانی‌تر و یا کوتاه‌تر نمی‌شود، بلکه به کلی متوقف می‌گردد. هنگام سرور، اصولاً زمانی وجود ندارد. بنابراین زمان و رنج به هم مرتبطند؛ هر دو یک چیز هستند با دو نام مختلف. زمان، نام دیگر رنج است. آن‌ها مترادف یکدیگرند. از نظر روانی، زمان به معنای تیره‌بختی است. به همین دلیل، می‌گوییم سرور ماوراء زمان است. آنچه که ماوراء زمان است، از طریق زمان، قابل دستیابی نیست.

من هم مانند هر کس دیگر مدت‌ها سرگردان بوده‌ام. جالب این‌جاست که این سرگردانی به قدری طولانی است که مشکل می‌توان گفت چه کسی بیش‌تر و یا کم‌تر از دیگری، چنین دورانی را گذرانده است. ماهاویرا و بودا دو هزار و پانصد سال پیش، مسیح دو هزار سال و شانکارا فقط هزار سال پیش به روشن‌بینی رسیده‌اند. اما اگر کسی فکر کند که شانکارا هزار سال کم‌تر سرگردان بوده کاملاً در اشتباه است. زیرا سرگردانی نیز نامحدود است.

برای مثال اگر شما برای رسیدن از بمبئی به نارگل(۲۰) مسافتی صد مایلی را طی کنید، از نظر ستاره‌ای که در فاصله بی‌نهایت زیادی از شما قرار گرفته، شما هیچ حرکتی نکرده‌اید و در جای خود ساکن به نظر می‌آیید. فاصله شما از آن ستاره، چه در نارگل باشید و چه در بمبئی، هیچ تغییری نمی‌کند و ثابت باقی می‌ماند. آن ستاره به قدری از شما فاصله دارد که از منظر او، این تغییر مسافت‌های جزئی به نظر نمی‌آید و تفاوتی نمی‌کند.

دوران زندگی‌های گذشته و تولدها و مرگ‌های متوالی، به قدری طولانی و نامحدودند که اصولاً فرق نمی‌کند که کسی دو هزار و پانصد سال پیش به روشن‌بینی رسیده باشد و یا دیگری پانصد سال و یا حتی فقط پنج روز و یا پنج ساعت پیش. زمانی که به آن مرکز

می‌رسیم، فکر می‌کنیم همه با هم و یا با فاصله کمی از یکدیگر به مقصد رسیده‌ایم.

اما درک این موضوع تا اندازه‌ای مشکل است. زیرا در دنیایی که زندگی می‌کنیم برای ما زمان بسیار پراهمیت است، به همین دلیل، این سؤال مطرح می‌شود که ورود به معبد درون، از طریق مراقبه چقدر طول می‌کشد. اما سعی کنید چنین سؤالاتی را مطرح نکنید و از زمان نیز سخن نگویید، از سرگردانی در اطراف معبد دست بردارید و به درون آن بروید تا وقتتان بیش از این تلف نشود.

همه ما از وارد شدن به درون معبد واهمه داریم. زیرا نمی‌دانیم چه چیز در انتظار ماست. خارج از معبد، همه چیز آشنا و شناخته شده است. دوستان، اقوام، همسر و فرزندان، خانه و محل کارمان و تمام متعلقاتمان، همه در خارج معبد هستند. ماهیت معبد طوری است که انسان، فقط به تنهایی می‌تواند وارد آن شود. هرگز دو نفر با هم به درون معبد راه نیافته‌اند. بنابراین شما نمی‌توانید وابستگان، خانه و دارایی‌ها و یا حتی عنوان و مقامتان را با خود ببرید، همه چیز را باید پشت سر بگذارید.

برای همین است که ما ترجیح می‌دهیم کمی بیش‌تر در اطراف معبد، سرگردان بمانیم و به همین ترتیب ادامه می‌دهیم. ما منتظر لحظه‌ای هستیم که شاید درهای معبد بیش‌تر باز شوند و بتوانیم با تمام چیزهایی که به آن‌ها وابسته‌ایم وارد آن شویم. اما درهای معبد، هر بار فقط برای یک نفر گشوده می‌شود و نه بیش‌تر. به همین دلیل است که شما نمی‌توانید حتی مقام و عنوانتان را با خود ببرید. زیرا در این صورت، بیش از یک نفر می‌شوید، شما و مقامتان. حتی نامتان را هم نمی‌توانید با خود ببرید. شما زمانی کاملاً آماده‌ی ورود به آن می‌شوید که برهنه و تنها باشید و چمدانی با خود حمل نکنید.

به این ترتیب، ما به پرسه زدن در اطراف معبد ادامه می‌دهیم و خارج از آن اقامت می‌گزینیم و با این خیال که چندان از خدا دور نیستیم خود را تسلی می‌دهیم. اما تفاوتی نمی‌کند که تا چه اندازه دور از معبد و یا نزدیک به آن هستیم زیرا واقعیت این است که هنوز خارج از آن به سر می‌بریم و به داخلش راه نیافته‌ایم. ولی اگر بخواهید، ورود شما می‌تواند در کم‌تر از یک هزارم ثانیه اتفاق بیفتد. حتی یک هزارم ثانیه هم درست نیست، زیرا به هنگام ورود، در واقع زمانی وجود ندارد.

حتماً می‌خواهید بدانید که آیا آنچه به عنوان دانش و آگاهی شناخته شده است، فقط در فضای لافکری ساکن است؟ و آیا هنگام فکر کردن از بین می‌رود یا نه؟

دانش و آگاهی، زمانی تجربه می‌شود که فکری وجود نداشته باشد. وقتی ذهن تهی از فکر شد، آگاه می‌گردد. اما به محض این که به چنین مرحله‌ای رسیدید، می‌توانید این آگاهی را برای همیشه در تمام سطوح زندگی‌تان حفظ کنید، دیگر به هیچ وجه آن را از دست نمی‌دهید، حتی هنگام فکر کردن. اما رسیدن به چنین سطحی، تنها با ورود به مرحله لافکری میسّر است. اما چرا باید برای رسیدن به این مرحله، از فکر تهی باشیم؟

دلیلش این است که امواج فکری، به ذهن اجازه نمی‌دهند که مانند یک آیینه عمل کند و آگاهی را بتاباند. برای مثال، اگر بخواهید با دوربینتان عکسی بگیرید، باید مراقب باشید که دوربین حرکت نکند و نور وارد آن نگردد وگرنه عکس خراب می‌شود. اما پس از اتمام کار، هر چقدر آن را تکان دهید و هر چقدر نور وارد آن شود، اهمیتی ندارد. می‌توانید هر کاری با دوربینتان انجام دهید، آن را تکان دهید و یا با آن برقصید. وقتی عکس گرفته شد، دیگر آسیبی به آن نمی‌رسد.

اکتساب آگاهی زمانی روی می‌دهد که ذهن شما آرام است، ساکن و بی‌حرکت. تنها در آن زمان است که آگاهی، به خوبی آشکار و متجلی می‌شود. اما بعد از به دست آوردن آن، شما می‌توانید هر کاری که می‌خواهید انجام دهید؛ حرکت کنید، برقصید، دیگر فرقی نمی‌کند.

بدون شک، آگاهی از ذهنی رها از فکر به دست می‌آید. ولی بعد از کسب آگاهی، دیگر فکر نمی‌تواند مزاحمتی ایجاد کند. اگر خیال می‌کنید که از طریق فکر می‌توانید به چنین مرحله‌ای برسید، سخت در اشتباهید. زیرا هرگز چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد. فکر مانع از شناخت و درک آگاهی می‌شود. اما بعد از حصول آگاهی، فکرها ضعیف‌تر و کمرنگ‌تر می‌گردند و دیگر قدرت تأثیرگذاری بر آگاهی را نخواهند داشت.

جالب است بدانید که سکون ذهنی نیاز اولیه و اساسی برای درک آگاهی است. اما بعد از شناخت و درک آن، دیگر نیازی به هیچ چیز نیست. ولی ما در انتها به چنین بی‌نیازی می‌رسیم نه در ابتدای کار.

در غیر این صورت، این حس بی‌نیازی برایمان زیان‌آور می‌شود، زیرا ممکن است با خود بیندیشیم که اگر فکر، بعدها مسئله‌ای ایجاد نمی‌کند پس حالا نیز نمی‌تواند مشکل‌آفرین باشد. این نوع تفکر، خطرناک است. در اثر چنین تفکری، ما دوربین را از ابتدا تکان می‌دهیم و همه چیز را خراب می‌کنیم. البته یک دوربین لرزان هم می‌تواند عکس بگیرد، اما نه یک تصویر واقعی و روشن. از طریق تفکر نیز می‌توانیم دانش کسب کنیم ولی نه یک دانش حقیقی و ناب. زیرا ذهن همیشه ناپایدار و متزلزل است و این عدم ثبات، همه چیز را به هم می‌ریزد.

برای مثال، یک دریای مواج نمی‌تواند تصویر ماه را، آنچنان که هست، منعکس کند. بلکه آن را به صورت هزاران ماه، با قطعات پراکنده در سطح دریا منعکس می‌کند. اگر کسی ماه واقعی را در آسمان ندیده باشد، نمی‌تواند از مشاهده انعکاسش به روی دریای مواج، تصویر صحیحی از آن داشته باشد. زیرا فقط با انوار نقره‌ای ماه که بر سطح دریا پخش شده مواجه می‌گردد. با مشاهده این‌ها نمی‌تواند به شکل واقعی ماه پی ببرد. اما اگر از قبل، تصویر درستی از ماه را در ذهن داشته باشیم، حتی در میان امواج پراکنده دریا نیز آن را تشخیص می‌دهیم و با خود می‌گوییم: «این امواج نقره‌ای، انعکاس همان ماه است».

بنابراین ضروری است که ابتدا درک درستی از حقیقت یا خدا داشته باشیم. زمانی که او را درست بشناسیم می‌توانیم آثارش را در همه جا

مشاهده کنیم و تجلی او را در همه چیز ببینیم، اما قبل از آن، توانایی چنین کاری را نداریم. در حقیقت، ما در همه جا با خدا ملاقات می‌کنیم، اما قادر به شناخت او نیستیم. نمی‌توانیم بگوییم همه چیز اوست.

مایلم با نقل یک حکایت، موضوع را بیش‌تر برایتان روشن کنم.

یک سالک (سانیاسین)(۲۱) هندو برای مدتی طولانی نزدیک سای بابا زندگی می‌کرد. آن‌ها در یک مسجد اقامت داشتند و هیچ کس به طور قطع نمی‌دانست که او مسلمان است یا هندو. چنین افرادی را به سختی می‌توان شناخت. زمانی که از او در مورد خودش سؤال می‌کردند سخنی نمی‌گفت و فقط می‌خندید و آن‌ها را نادان می‌خواند.

او به دلیل این که یک سالک هندو بود نمی‌توانست به زندگی در مسجد ادامه دهد، بنابراین تصمیم گرفت در معبدی خارج از دهکده زندگی کند. او سای بابا را بسیار می‌ستود و به وی عشق می‌ورزید و بسیار نزدش می‌رفت. بنابراین هر روز برای او غذا می‌پخت و به مسجد می‌برد و بعد از بردن غذا، به معبد بازمی‌گشت و خودش غذا می‌خورد. یک روز سای بابا به او گفت: »چرا هر روز چنین مسافت طولانی را طی می‌کنی؟ تو می‌توانی در همان محلی که هستی غذایم را به من بدهی، زیرا من هر روز چندین بار از آن‌جا رد می‌شوم«. سالک با تعجب گفت: «واقعاً از آن‌جا گذر می‌کنی؟ ولی من هرگز تو را در آن‌جا ندیده‌ام». سپس سای بابا گفت: «تو باید با دقت بیش‌تری نگاه کنی، من هر روز چندین بار از جلوی معبد تو عبور می‌کنم. فردا

به آن‌جا خواهم آمد و تو می‌توانی غذای مرا در همان جا بدهی. نیازی نیست به این‌جا بیایی». روز بعد، سالک هندو غذایی تهیه کرد و مدتی طولانی در انتظار آمدن سای بابا نشست، ولی او پیدایش نشد. عاقبت نگران شد، چون از زمان غذا گذشته بود. با خود فکر کرد سای بابا نیز باید مانند او بسیار گرسنه باشد. بنابراین غذا را با عجله به مسجد برد و به سای بابا گفت: «بسیار انتظار کشیدم، ولی از شما خبری نشد». سای بابا پاسخ داد: «من امروز در محل تو بودم. اما تو مرا با تحقیر از خودت راندی». سالک گفت: «چطور ممکن است شما را از خود برانم؟ من فقط یک سگ را دیدم«. سای بابا گفت: »آن سگ من بودم». سالک از این موضوع بسیار ناراحت شد و گریست. و آن گاه گفت: «چقدر نادان بودم که نتوانستم شما را تشخیص دهم. فردا چنین نخواهد شد».

اما با این که سای بابا باز هم به دیدن او رفت، سالک نتوانست او را تشخیص دهد. اگر سای بابا دوباره به صورت سگ به آن‌جا می‌رفت، سالک او را می‌شناخت. ولی این بار به صورت یک جذامی با او رو به رو شد. سالک به او گفت: «از سر راه من کنار برو چون برای سای بابا غذا می‌برم، دور شو». جذامی، آزرده خاطر گشت و از او دور شد.

باز هم سالک مدتی را در انتظار باقی ماند و بعد به سرعت به سوی مسجد شتافت. با دیدن سای بابا به او گفت: «باز هم نیامدید، من انتظار داشتم شما را به هر شکلی ببینم». سای بابا گفت: «امروز هم نزد تو آمدم، اما دریای ذهن تو به اندازه‌ای ناآرام و مشوش بود که

مثل روز قبل نتوانستی مرا تشخیص دهی، تو آرام نیستی. امروز یک جذامی را دیدی و از خود راندی. آیا این عجیب نیست که وقتی نزدت می‌آیم مرا از خود می‌رانی و بعد این‌جا می‌آیی و لب به شکایت می‌گشایی که چرا نیامده‌ام؟».

سالک دوباره غمگین شد و بسیار گریست و سپس گفت: «جای بسی تأسف است که نتوانستم شما را تشخیص دهم». و بعد سای بابا به او گفت: «چطور می‌توانی مرا در اشکال دیگر به جا آوری وقتی هنوز واقعاً مرا نمی‌شناسی؟».

وقتی پرتوی از نور حقیقت بر ما بتابد، تمام ناخالصی‌ها و بیهودگی‌ها محو می‌شوند؛ اگر ذره‌ای از نور خدا را دریافت کنیم، به جز او، چیز دیگری را نمی‌بینیم. اما برخورداری از چنین موهبتی زمانی میسر است که ما از درون، آرام و دارای سکون باشیم. در این صورت دیگر سؤالی باقی نمی‌ماند. همه چیز اوست، و بنابراین افکار و احساسات و امیال نیز، همه از جانب اوست. هستی و نیستی متعلق به اوست.

برای دریافت چنین نوری و شناخت او لازم است که در مرحله مقدماتی و در گام اول، افکار، احساسات و امیال، به حالت سکون درآیند.

بخش ۳

اشو، مراقبه‌ی پویا را هدایت می‌کند (۱)

لطفاً سعی کنید با فاصله‌ای از یکدیگر قرار بگیرید تا فضای کافی برای کسانی که مایلند دراز بکشند وجود داشته باشد. سکوت را رعایت کنید. با یکدیگر نجوا نکنید.

آرام بنشینید و فاصله‌تان را از یکدیگر حفظ کنید، در این‌جا فضای کافی برای همه وجود دارد پس لزومی ندارد که نگران باشید. اگر فاصله‌تان را حفظ نکنید ممکن است ناگهان شخصی با شما برخورد کند و شما را از عمق تمرینتان بیرون بیاورد و همه چیز را خراب کند. می‌توانید بنشینید و یا دراز بکشید. در هر حالتی که احساس راحتی بیش‌تری می‌کنید قرار بگیرید. چشمانتان را ببندید و آنچه را که می‌گویم انجام دهید.

مرحله اول: تنفس عمیق برای ده دقیقه

چشمانتان را ببندید و نفس عمیق بکشید. تا حد امکان، دم و بازدمتان عمیق باشد. با تمام قوا هوا را به درون بکشید و سپس آن را خارج سازید و توجه خود را کاملاً بر تنفستان متمرکز کنید. نهایت دقت را برای انجام اعمال تنفسی به کار بندید. هر چه دم و بازدمتان عمیق‌تر باشد، امکان بیداری انرژی خفته درونی بیش‌تر می‌شود. پس مرتب نفس عمیق بکشید و کاملاً تمامی آن را خارج سازید. عمل تنفسی را برای ده دقیقه، به طور کامل انجام دهید تا کم‌کم بتوانید مانند یک ماشین خودکار عمل کنید. سپس سوترا(۲۲)ی بعدی را به شما خواهم داد و بدین ترتیب وارد مرحله دوم مراقبه امروز می‌شویم. بنابراین ده دقیقه اول را با دقت، روی تنفستان کار کنید و سعی کنید هر چه بیش‌تر عمیق باشد.

نفس عمیق بکشید و سپس به طور کامل آن را خارج سازید. نهایت سعی خود را بکنید تا بتوانید درست مثل یک ماشین و یا یک دم آهنگری که به طور مداوم هوا را به داخل می‌کشد و با شدت آن را خارج می‌سازد عمل کنید. بگذارید تمام اجزاء بدنتان، با تنفس به ارتعاش درآید. با تنفس هر چه عمیق‌تر، تبدیل به وسیله‌ای شوید که خود به خود عمل تنفس را انجام می‌دهد. تمام قدرت و توجهتان را فقط بر تنفس متمرکز کنید و مشاهده کنید که چگونه هر دم و

بازدمتان هر لحظه عمیق‌تر می‌شود. پیوسته بر عمق تنفستان تمرکز کنید. ولی فقط یک مشاهده‌گر باقی بمانید. حالا من برای ده دقیقه سکوت می‌کنم و شما به تمرین تنفسی‌تان ادامه می‌دهید. از درون مشاهده کنید که چگونه نفس‌هایتان با قدرت و نظم و به طور مداوم وارد و خارج می‌شوند.

اصلاً به دیگران فکر نکنید. فقط متوجه وجود خودتان باشید و از تمام انرژی خود برای انجام تنفسی عمیق، بهره بگیرید و همزمان، شاهد ورود و خروج نفس‌هایتان به درون و بیرون باشید. آن گاه به وضوح مشاهده خواهید کرد که چگونه عمل تنفس صورت می‌گیرد. از عمیق‌ترین سطح وجودتان، از اعماق آنچه که من آن را کندا می‌نامم، همان برکه یا مخزن انرژی... با تمام قوا نفس‌هایتان را به سمت بالا هدایت کنید. بگذارید نفس‌هایتان همه جا پخش شود و تمام محیط اطرافتان را اشباع سازد. احساس کنید که تمام کاینات با ریتم نفس‌های شما یکی می‌شوند و همراه با شما تنفس می‌کنند. هر چه می‌توانید عمیق و عمیق‌تر نفستان را به درون بکشید و آن را کاملاً خارج سازید، به طوری که تمام هستی‌تان چون گردبادی عظیم به ارتعاش درآید. همین طور که ادامه می‌دهید، از درون شاهد و ناظر ورود و خروج نفس‌هایتان باشید. از تمامی انرژی‌تان بهره بگیرید و آن را هدر ندهید.

ارتعاشات عمیق تنفستان، انرژی درونی شما را بیدار می‌سازد و با نیرویش، آتش خاموش درونیِ شما را شعله‌ور می‌کند. بنابراین

نفس‌هایتان را هر چه عمیق‌تر، به داخل و سپس خارج هدایت کنید. خود را فقط مانند ابزاری تنفسی تصور کنید و نه هیچ چیز دیگر. تا قبل از ورود به مرحله دوم، تنفس به همین روش را ادامه دهید تا همچون طوفانی عظیم، بدن و تمام هستی‌تان از ریشه به ارتعاش درآید. سعی کنید حالتی را که یک طوفان ایجاد می‌کند فراهم آورید و آن گاه فقط به تنفستان توجه کنید. شما زمانی می‌توانید با موفقیت وارد مرحله دوم شوید که در این مرحله متبحر شده و قدرت کافی را کسب کرده باشید.

نهایت سعی خود را بکنید تا هر چه می‌توانید عمیق‌تر تنفس کنید. مواظب باشید، حتی ذره‌ای سستی و کوتاهی نکنید و جلوی خود را نگیرید. انرژی خفته‌ی درون شما باید بیدار شود، پس با تمام قوا نفس‌های عمیق بکشید و خود را کاملاً رها کنید. برای فعال کردن الکتریسیته‌ی ساکن درونتان، کشیدن نفس‌های عمیق، الزامی است. بگذارید تمام تار و پود بدنتان به ارتعاش درآید. همه نیرویتان را صرف احیاء تمامی اجزاء بدنتان کنید.

دو دقیقه دیگر نیز به تمرین تنفسی‌تان با تمام قوا ادامه دهید. بعد از آن وارد مرحله دوم می‌شویم. بگذارید تمام محیط اطرافتان سرشار از امواج الکتریکی شود. هر قدر که می‌توانید همچنان عمل دم و بازدم را به طور کامل انجام دهید. حالا وارد مرحله بعدی می‌شویم. یک دقیقه دیگر هم نفس عمیق بکشید و با تمام قوا آن را خارج سازید. توجهی به دیگران نداشته باشید و فقط بر خودتان تمرکز کنید. همین طور ادامه بدهید...

مرحله دوم: پالایش ده دقیقه‌ای

در این مرحله، شما باید کاملاً خود را رها سازید و در حالی که به کشیدن نفس‌های عمیق ادامه می‌دهید، بدنتان را آزاد کنید و به حال خود بگذارید. اگر می‌خواهید گریه کنید، جلوی اشک‌هایتان را نگیرید. اگر دست‌ها و پاهایتان به لرزه افتاد و یا بدنتان به حرکت و چرخش و ارتعاش درآمد، آزادشان بگذارید. اگر بدنتان مایل است برخیزد و شروع به رقص کند، مانعش نشوید؛ اجازه دهید آزادانه برقصد. اجازه دهید هر چه می‌خواهد برای بدنتان پیش بیاید. سد راهش نشوید. برای ده دقیقه به کشیدن نفس‌های عمیق ادامه دهید و بدین وسیله به بدنتان آرامش ببخشید. اگر بدنتان فرم، وضعیت و یا حالت خاصی به خود گرفت و یا به روی زمین درغلتید، مانعش نشوید. سعی کنید خود را با آن هماهنگ سازید. بدنتان را آزاد بگذارید و فقط به صورت یک ناظر و شاهد باقی بمانید. به هیچ وجه مانع بروز حرکات بدنی خود نشوید. برای ده دقیقه به کشیدن نفس عمیق و خارج کردن آن به طور کامل ادامه دهید. بدنتان را رها، و عضلات خود را شل کنید. بگذارید بدنتان به هر شکلی که مایل است خود را بیان کند. به هیچ وجه به خود

تردید راه ندهید. فقط نفس بکشید. اگر می‌خواهید گریه کنید. بگذارید هر چه می‌خواهد روی دهد.

اگر خود را به طور کامل رها کنید، بدنتان خود به خود شروع به حرکت و چرخش می‌کند. زمانی که انرژی درونی به حرکت درآید، بدن نیز واکنش نشان می‌دهد و به حرکت و چرخش درمی‌آید. پس آزادش بگذارید و دوباره به تنفستان ادامه دهید، کوچک‌ترین مقاومتی از خود نشان ندهید. به خاطر داشته باشید که تحت هیچ گونه شرایطی جلوی حرکات بدنی خود را نگیرید. اگر اجازه دهید آنچه می‌خواهد، اتفاق بیفتد، انرژی درونی‌تان راه صعود به سمت بالا را باز خواهد یافت. بدنتان را آرام نگه دارید و نگذارید نفس‌هایتان کند و آهسته شود. تنفستان باید عمیق باشد. بدنتان را همچنان در حالت آرامی نگه دارید. اگر می‌افتد و یا برمی‌خیزد و یا می‌نشیند، مانعش نشوید. بگذارید هر چه می‌خواهد اتفاق بیفتد و کماکان به تنفستان ادامه دهید.

جلوی هیچ چیزی را نگیرید و خود را کاملاً در اختیار بگذارید و به فکر چیزی نباشید. فقط نفس عمیق بکشید. بدنتان را آزاد به حال خودش بگذارید. جلوی خنده و گریه خود را نگیرید، حتی اگر می‌خواهید بلند فریاد بزنید. کوچک‌ترین نگرانی به خود راه ندهید که موجب مقاومت شما شود. نفس عمیق بکشید. بدنتان را رها کنید. رهای رها... انرژی در حال حرکت به سمت بالاست. پس به تنفس عمیق خود ادامه دهید و بدنتان را آزاد بگذارید تا مانع از حرکت انرژی

نشود. زمانی که انرژی درونتان بیدار گردد، موجب گریه و خنده، حرکت و چرخش، رقص و داد و فریاد و بسیاری اتفاقات دیگر در بدن می‌شود. بگذارید بدنتان خود را به طور کامل بیان کند. آزادش بگذارید و در این باره به هیچ وجه تردیدی به خود راه ندهید.

خود را منقبض نکنید و به هیچ وجه به دیگران توجهی نکنید. وقتی انرژی بیدار می‌شود و به سمت بالا حرکت می‌کند اتفاقات بسیاری روی می‌دهد. اشک‌هایتان جاری می‌شود، جسمتان به ارتعاش درمی‌آید، اعضاء بدنتان تکان می‌خورد و مودراها (حرکات مختلف بدنی(شکل می‌گیرند. حتی ممکن است بدنتان بلند شود. بگذارید هر چه می‌خواهد روی دهد. شما در این‌جا تنها هستید. به جز شما هیچ کس در این‌جا نیست. پس به راحتی خود را رها کنید و نفس بکشید. قبل از این که وارد مرحله سوم شویم برای یکی دو دقیقه دیگر سخت کار کنید.

تمام انرژی خود را جمع کنید و با تمام قوا نفس بکشید تا مسیر انرژی را باز کنید و چنان با نفس‌های عمیقتان یکی شوید که تمام بدنتان سرشار از انرژی الکتریکی شود. حالا در آخرین دقایق باقیمانده با انجام اعمال تنفسی عمیق، آخرین و بالاترین سعی خود را بکنید تا بتواند وارد مرحله سوم شوید. و حالا سوترای سوم را اضافه می‌کنیم و وارد مرحله سوم می‌شویم.

مرحله سوم: سؤال کنید «من کیستم؟»

به کشیدن نفس عمیق و حرکات بدنی، ادامه دهید. در این مرحله، سوترای سوم به جریان مراقبه اضافه می‌شود. با هر نفس، از درون خودتان سؤال کنید: »من کیستم؟« »من کیستم؟« »من کیستم؟«. با نفس‌های عمیق و سریع، به این پرسش ادامه دهید، حتی وقتی بدنتان در حال حرکت و تاب خوردن است.

برای ده دقیقه بدون هیچ وقفه‌ای، تمامی انرژی‌تان را صرف این پرسش کنید که «من کیستم؟». آنچنان از اعماق وجود خود سؤال کنید که این پرسش در تمام وجودتان طنین‌انداز شود. به کشیدن نفس‌های عمیق ادامه دهید و بدنتان را به حال خود بگذارید. سپس ده دقیقه استراحت خواهیم کرد. بنابراین تمام نیرویتان را به کار گیرید، و به این پرسش که «من کیستم؟» «من کیستم؟» «من کیستم؟» ادامه دهید.

تمام انرژی‌تان را صرف این کار کنید. به هیچ وجه جلوی خود را نگیرید و با قدرت از درونتان سؤال کنید «من کیستم؟». با پرسش مداوم، در درونتان طوفانی به پا کنید. بگذارید به همان نسبت که نفس‌هایتان عمیق‌تر می‌شود سؤالتان نیز عمق بیش‌تری به خود بگیرد. در این حالت بدنتان را به حال خودش بگذارید. به قدری این پرسش را تکرار کنید که تمام محیط اطرافتان، هر دانه شن، آسمان و درختان و هر چیز دیگری نیز در این پرسش با شما همنوا شود که «من کیستم؟» «من کیستم؟» «من کیستم؟».

تمام انرژی‌تان را به سوی این پرسش هدایت کنید. پس از آن، آرام می‌گیرید و استراحت می‌کنید. هر چه بیش‌تر سعی کرده باشید، آرامش بیش‌تری می‌یابید. هر چه طوفان شدیدتر باشد، مراقبه عمیق‌تر است. چهارمین سوترا مربوط به مرحله مراقبه (لافکری) است. بنابراین تمام انرژی‌تان را به سوی آن هدایت کنید. شما باید به اوج قدرت خود برسید. پس هر کاری که می‌توانید انجام دهید تا بعدها از این که کوتاهی کرده‌اید، تأسف نخورید. «من کیستم؟» را از درون و همراه با نفس‌های عمیق ادامه دهید. با قدرت تمام سؤال کنید و نگران بلند شدن صدایتان نشوید. اما از عمق وجودتان سؤال کنید: «من کیستم؟»... و هر اتفاقی افتاد، جلویش را نگیرید.

با تمام تار و پود بدنتان و با هر تپش قلبتان، با حداکثر قدرتی که دارید، دیوانه‌وار سؤال کنید «من کیستم؟»... سپس وارد مرحله استراحت می‌شویم. اما قبل از استراحت لطفاً آخرین سعی خود را بکنید و آن قدر به این پرسش ادامه دهید که کاملاً خسته شوید. با سؤالتان طوفانی به پا کنید. فقط دو دقیقه باقی مانده است. پس با تمام قدرت به پرسش «من کیستم؟» ادامه دهید...

فقط یک دقیقه برایمان باقی مانده است. پس، از آخرین نیرویتان نیز استفاده کنید. بعد از آن نوبت به استراحت می‌رسد. نفس عمیق بکشید. بگذارید برای بدنتان هر چه می‌خواهد پیش بیاید. اگر

می‌خواهد به رقص درآید و یا تکان بخورد، مانعش نشوید. آزادش بگذارید. برای ورود به مرحله چهارم مراقبه، باید تمامی انرژی‌تان را به کار گرفته باشید. از هیچ چیز مضایقه نکنید. در غیر این صورت، نمی‌توانید به مرحله چهارم یا مرحله نهایی وارد شوید. خود را کاملاً در چنین پرسشی غرق کنید که من کیستم؟ من کیستم؟ من کیستم؟

پس از ده دقیقه، دست از تلاش بردارید و وارد مرحله چهارم یا مرحله آرامش و استراحت شوید.

مرحله چهارم: استراحت کامل ده دقیقه‌ای

حالا دیگر نیازی به پرسش و تنفس عمیق نیست. همه چیز را رها کنید و دست از هر گونه تلاشی بردارید. در این ده دقیقه، طوری دراز بکشید که گویی مرده‌اید و یا اصلاً وجود ندارید. همه چیز را رها کنید. در این ده دقیقه دراز بکشید و در انتظار باقی بمانید. هیچ کاری نکنید، نه نفس عمیق بکشید و نه سؤال کنید. فقط آرام دراز بکشید و استراحت کنید. به صدای آوای پرندگان، امواج دریا و زمزمه نسیمی که از لابلای کاج‌ها می‌گذرد، گوش بسپارید...

حالا چشمانتان را آهسته باز کنید. اگر باز نمی‌شوند، آن‌ها را با کف دستانتان بپوشانید. کسانی که احساس سنگینی می‌کنند و برخاستن برایشان مشکل است، قبل از برخاستن، یک نفس عمیق ولی آهسته بکشند. عجله نکنید. از جایتان یکباره و به طور ناگهانی بلند نشوید.

آرام برخیزید. خیلی آرام. اگر کسی حتی بعد از نفس عمیق نتوانست برخیزد، می‌تواند کمی بیش‌تر دراز بکشد و به استراحتش ادامه دهد و به طور عمیق، ولی آهسته تنفس کند؛ بعد از آن، ابتدا بنشیند و سپس به آرامی از جایش بلند شود. چشمانتان را باز کنید، اگر نمی‌توانید به استراحتتان ادامه دهید، آهسته تنفس کنید و به آرامی از جای خویش برخیزید.

چند نکته کوچک را باید یادآور شوم. بعد از ظهر بین ساعت سه و چهار ما در این‌جا به سکوت می‌نشینیم. من در همان محل می‌نشینم. همه شما پنج دقیقه قبل از ساعت سه باید این‌جا باشید. من رأس ساعت سه این‌جا هستم. هیچ گونه صحبتی نکنید. حتی با یکدیگر نجوا نکنید. حتی یک کلمه هم از دهانتان خارج نشود. همه در سکوت کامل در این‌جا می‌نشینیم. من در این‌جا یک ساعت در سکوت می‌نشینم. اگر کسی مایل بود می‌تواند در این زمان، نزدیکم بیاید و آرام در کنارم بنشیند و بعد از دو دقیقه، دوباره به جای خویش برگردد. برای این که نوبت سایر دوستان هم رعایت شود، هیچ کس نباید بیش از دو دقیقه در این‌جا بماند. برای یک ساعت کامل، فقط در انتظار بنشینید.

سعی کنید این سه روز را به طور مداوم در مراقبه بگذرانید. حتی زمانی که برای قدم زدن به کنار ساحل و یا هر جای دیگری می‌روید سعی کنید تنها بروید و در آن‌جا به مراقبه بپردازید.

جلسه صبح ما به پایان رسید.

بخش ۴

مراقبه، مرگ و تجدید حیات

سؤال: **بیدار کردن کندالینی، چه نوع خطری را به همراه دارد؟ و اگر خطرناک است اصولاً چرا باید آن را بیدار سازیم؟**

در بیدارسازی کندالینی، با خطرات بسیاری مواجه می‌شویم. در واقع این خطر وجود دارد که تمام آن چیزهایی را که در زندگی‌مان پذیرفته و به آن دل بسته‌ایم، از دست بدهیم. به محض این که کندالینی بیدار شود، شخصیت ما به کلی تغییر می‌کند و برداشت ما از دنیا و تمام آن چیزهایی که قبلاً می‌شناختیم دگرگون می‌شود و بر احساسات و ارتباطات ما با دیگران تأثیر می‌گذارد.

ذغال سنگ، تنها وقتی تبدیل به الماس می‌شود که دیگر ذغال سنگ نباشد؛ و این خطری جدی است. شاید شما ندانید که میان الماس و ذغال سنگ اختلاف اساسی وجود ندارد و هر دو از عنصر واحدی تشکیل یافته‌اند. ذغال سنگ در طی دوره‌ای طولانی، تبدیل

به الماس می‌شود. از نظر شیمیایی، اختلاف اساسی میان ذغال سنگ و الماس وجود ندارد، اما اگر ذغال سنگ بخواهد الماس شود نمی‌تواند باز هم ذغال سنگ باقی بماند. این‌جاست که با خطری جدی مواجه می‌شود.

به همین ترتیب، انسان نیز در راه شناخت خداوند، با چنین خطری مواجه می‌شود زیرا فردیت خویش را از دست می‌دهد. اگر یک رودخانه بخواهد به دریا ملحق شود این خطر وجود دارد که از بین برود، و این امری اجتناب‌ناپذیر است.

اما منظور ما از خطر چیست؟ در این‌جا خطر به معنای از بین رفتن شخصیت قبلی و پیدا کردن هویتی جدید است. تنها کسانی می‌توانند در مسیر الهی گام نهند که قادر باشند از زندگی خود بگذرند.

مرگ نمی‌تواند مانند مراقبه، هویت ساختگی ما را به طور کامل از میان بردارد زیرا فقط ما را از بدنی به بدن دیگر انتقال می‌دهد. با تجربه‌ی مرگ، تغییری در شما حاصل نمی‌گردد، فقط هیئت ظاهری‌تان عوض می‌شود، ولی همان که هستید باقی می‌مانید. بنابراین مرگ به آن اندازه که ما فکر می‌کنیم خطرناک نیست. مراقبه به مراتب از آن خطرناک‌تر است. زیرا اگر در مرگ لباستان از شما گرفته می‌شود، در مراقبه خودتان در معرض تغییر قرار می‌گیرید.

مراقبه، یک مرگ واقعی است.

در گذشته کسانی که آگاه بودند، مراقبه را یک مرگ کامل می‌دانستند. در مراقبه نه تنها هیئت ظاهری، بلکه همه چیز دستخوش

تغییر می‌شود. اگر یک رودخانه بخواهد دریا شود، ناگزیر است که زندگی خود را به خطر اندازد. در حقیقت، رودخانه با ریختن به دریا چیزی را از دست نمی‌دهد بلکه خود را به وسعت دریا گسترش می‌دهد. ذغال سنگ نیز وقتی تبدیل به الماس می‌شود چیزی را از دست نمی‌دهد. اما تغییرات همیشه موجب ترس می‌گردند. انسان نیز در ارتباط با مراقبه چنین خطری را حس می‌کند.

سؤال دیگر این بود که اصولاً چرا باید به چنین خطر آشکاری تن در دهیم.

باید با درک عمیق‌تری به مسئله نگریست. حقیقت این است که هر چه بیش‌تر زندگی‌مان در معرض خطر باشد، زنده بودن را بیش‌تر احساس می‌کنیم و هر چه بیش‌تر بترسیم، به مرگ نزدیک‌تر می‌شویم. در حقیقت اگر مرگ را بپذیریم، دیگر چیزی باقی نمی‌ماند که با آن مواجه شویم. از این دیدگاه، مرگ پایان همه چیز است؛ و این خطر بزرگ نیز وجود دارد که دوباره نتوانیم بمیریم، زیرا تنها کسانی می‌میرند که زنده باشند. هر چه بیش‌تر سرشار از حیات و زندگی باشیم، با شدت بیش‌تری مرگ را در آغوش می‌گیریم.

یک صخره، به گلی که در نزدیکی آن روییده است می‌گوید: »چرا تو این قدر نادانی و این خطر را به جان خریده‌ای که یک گل باشی، آیا نمی‌دانی که تا قبل از فرا رسیدن شب، پژمرده خواهی شد؟«. باید پذیرفت که گل در معرض خطر بزرگی است. اما برای صخره، خطری وجود نداد. زمانی که گل، به هنگام غروب پژمرده می‌شود و از بین

می‌رود، صخره مصون از هر خطری در جای خود باقی می‌ماند. صخره ناگزیر به رویارویی با خطر نیست، زیرا آن قدرها زنده نیست. زنده بودن بیش‌تر، خطر بیش‌تری را نیز می‌طلبد. انسان به همان اندازه که زنده است، در معرض خطر است. مراقبه، بالاترین خطرها را در بر دارد زیرا دروازه‌ای است که انسان را به سوی عمیق‌ترین جنبه‌ی زندگی رهنمون می‌کند، و این همان ملاقات با خداوند است.

اما می‌خواهید بدانید که چرا باید به دنبال خطر رفت. من عقیده دارم ما باید دقیقاً به همان جایی برویم که خطر وجود دارد. در غیر این صورت، با مرگ مواجه می‌شویم. استقبال از خطر است که امکان رشد و برخورداری از زندگی سرشار را فراهم می‌سازد.

همه ما دوست داریم که احساس امنیت کنیم و همیشه از خطراتی که از عدم امنیت ناشی می‌شوند، می‌هراسیم و از آن‌ها دوری می‌جوییم. به این ترتیب است که اصل زندگی را از دست می‌دهیم. بسیاری از انسان‌ها درست زمانی که سعی دارند زندگی‌شان را نجات دهند، آن را از دست می‌دهند. تنها کسانی واقعاً زندگی می‌کنند که به فکر نجات خویش نیستند، به استقبال خطر می‌روند و در آزادی زندگی می‌کنند. بله، خطر واقعاً وجود دارد و به همین دلیل هم باید به دنبالش بروید. آن بزرگ‌ترین خطریست که ممکن است وجود داشته باشد. صعود به قله اورست، خطری در بر ندارد. حتی سفر به ماه نیز چندان خطرناک نیست. گرچه اخیراً عده‌ای فضانورد راه خود را گم کرده‌اند و زندگی‌شان به مخاطره افتاده است اما در این‌جا فقط

بدنشان به خطر می‌افتد و در اثر مرگ، دچار تغییر می‌شود. اما خطر مراقبه، در مقایسه با مسافرت به ماه، به مراتب بزرگ‌تر است.

حال ببینیم که چرا ما تا این اندازه از خطر می‌هراسیم. آیا تا به حال در این مورد فکر کرده‌اید؟ این نادانی ماست که زمینه‌ی چنین ترسی را فراهم می‌آورد. ما از این می‌ترسیم که زندگی‌مان به پایان برسد و از بین برویم. بنابراین برای محافظت از خود و کسب امنیت، دست به هر کاری می‌زنیم و سعی می‌کنیم با محصور و پنهان ساختن خود، خویش را از خطرات مصون بداریم و به هر طریقی که می‌توانیم از آن‌ها اجتناب کنیم.

حکایتی شنیده‌ام که می‌خواهم آن را برای شما بازگو کنم. پادشاهی قصر بزرگی ساخته بود که تنها یک در داشت. برای این که از خطرات احتمالی در امان بماند و دشمن نتواند به داخل قصر نفوذ کند، هیچ در و پنجره‌ای در آن تعبیه نشده بود. به همین دلیل، آن قصر شباهتی به خانه نداشت و چون گوری تاریک بود. اما حتی یک در نیز می‌توانست خطرناک باشد زیرا دشمن می‌توانست از آن عبور کند. بنابراین پادشاه هزاران سرباز مسلح را به حفاظت از این در گماشت.

پادشاه کشور همسایه، هنگامی که شنید دوستش چنین قصر مطمئنی ساخته است که تا آن زمان هیچ پادشاه دیگری نساخته، مشتاق شد که آن را ببیند چون فکر می‌کرد آن قصر مکان بسیار امنی است و به هیچ وجه خطری از جانب دشمن، آن را تهدید

نمی‌کند. با خود می‌گفت من نیز باید برای خود یک چنین قصری می‌ساختم.

وقتی پادشاه و دوستش از قصر جدید خارج می‌شدند، پادشاهِ مهمان، یک بار دیگر شروع به تعریف و تمجید از دوستش نمود که چنین قصر زیبا و مطمئنی را ساخته است و گفت که او نیز می‌باید نظیر چنین قصری را برای خود بسازد. اما زمانی که می‌خواست از دوستش خداحافظی کند و سوار کالسکه‌اش شود گدایی را دید که در گوشه‌ای نشسته است و با صدای بلند می‌خندد. صاحب قصر، علت خنده‌اش را از او پرسید. گدا پاسخ داد: «آن طور که من می‌بینم در ساخت این قصر اشتباهی رخ داده است، در تمام مدتی که این قصر را می‌ساختند من این‌جا نشسته بودم و از آن موقع تا به حال به دنبال فرصتی بودم که درباره آن با شما صحبت کنم. این قصر فقط یک اشکال دارد».

پادشاه می‌خواست بداند که اشکال چیست، و گدا گفت: «دری که اجازه ساختنش را داده‌اید، خطرناک است، زیرا گرچه هیچ کس قادر نیست از طریق آن، وارد قصر شود اما مرگ مطمئناً می‌تواند از آن عبور کند. پس من به شما پیشنهاد می‌کنم که به داخل قصر رفته و فرمان دهید درِ آن را از داخل مهر و موم کنند، در آن صورت مرگ نیز نمی‌تواند وارد شود و شما کاملاً در امان خواهید بود».

پادشاه پاسخ داد: «تو واقعاً دیوانه‌ای. اگر در را از داخل مسدود کنم، قصر خود به خود تبدیل به یک گور خواهد شد و من خواهم مرد، آن گاه دیگر نیازی نیست نگران ورود مرگ به قصر باشم».

گدا پاسخ داد: «هم اکنون نیز این قصر مانند یک گور است. با این تفاوت که یک در دارد. شما نیز پذیرفتید که اگر این در را هم بردارید، قصر تبدیل به یک گور می‌شود».

وقتی که پادشاه سرش را به نشانه تأیید تکان داد، گدا ادامه داد: «هر چه درهای بیش‌تری را مسدود کنیم، قصر هم بیش‌تر شبیه یک گور می‌شود و حالا هم فقط یک در باقی مانده است».

گدا ادامه داد و گفت: «زمانی من نیز در خانه‌ای می‌زیستم که مرا محصور کرده بود. ولی بعد متوجه شدم که یک زندگی بسته و محدود، چیزی از مرگ کم ندارد. شما نیز متوجه شدید که اگر تنها در قصر را مسدود نمایید آن را تبدیل به یک گور می‌کنید. من تمام دیوارهای اطراف خانه‌ام را فرو ریختم و حالا در محیطی باز و در زیر آسمان زندگی می‌کنم. شما می‌گویید خانه‌ای که درهایش از همه سو بسته باشد، تبدیل به محیطی مرگ‌آفرین می‌شود، و من می‌گویم خانه‌ای که از همه سو بی‌حفاظ باشد، تبدیل به محیطی هستی‌بخش و زندگی‌آفرین می‌گردد. باز هم تکرار می‌کنم فقط در مکانی باز و نامحدود و بدون حفاظ می‌توان زندگی را با تمام سرشاری‌اش تجربه کرد. اگر چه چنین زندگی، خالی از خطر نیست، اما بسیار کامل و توأم با مواهب بسیار است».

زندگی همیشه همراه با خطر است، به همین دلیل است که ما را به سوی خویش می‌خواند و ما نیز باید به دنبالش برویم. ذغال سنگ و رودخانه، ناچار به رویارویی با خطراتی هستند که الماس و اقیانوس

نیستند. همچنین این شما هستید که باید با خطر رو به رو بشوید نه خداوند درونتان. بنابراین شما باید تصمیمتان را بگیرید؛ اگر به فکر نجات خویش باشید، خداوند را از دست می‌دهید. و اگر بخواهید خداوند را بیابید، باید از خودتان بگذرید.

شخصی از مسیح پرسید: »برای یافتن خدایی که شما از آن سخن می‌گویید چه باید کرد؟«. مسیح پاسخ داد: »لازم نیست کار بخصوصی بکنید، فقط باید در او غرق شوید و خود را فراموش کنید«. مرد گفت: «چه می‌گویید؟ من با از دست دادن خود چه چیز عایدم می‌شود؟». مسیح پاسخ داد: «تنها با گم کردن خود می‌توان خدا را پیدا کرد. کسانی که تنها به فکر نجات خویشتن باشند، برای همیشه با خود بیگانه می‌شوند».

اگر سؤال دیگری دارید می‌توانید مطرح کنید.

سؤال: **چرا وقتی کندالینی شروع به بیدار شدن می‌کند، ناگهان مانعی در مسیرش ایجاد می‌شود و حرکتش را متوقف می‌سازد؟ چگونه می‌توان دوباره کندالینی را بیدار کرد و به حرکت درآورد؟**

فقط یک دلیل وجود دارد و آن این است که ما از تمام نیرو، اراده و انرژی‌مان برای بیدارسازی و برانگیختن آن استفاده نمی‌کنیم. اغلب کوشش‌هایمان مقطعی و ناکامل است. هر کاری را با تردید و بی‌علاقگی انجام می‌دهیم؛ این تنها مانع است. اگر هر کاری را کامل انجام دهیم، با مانعی برخورد نمی‌کنیم. ولی ما در سراسر زندگی‌مان عادت کرده‌ایم که کارها را کامل انجام ندهیم، هر راهی را تا نیمه پیش رویم و هرگز به پایان آن نرسیم. حتی نمی‌توانیم کسی را با تمام وجودمان دوست بداریم. در عین حال که عاشق کسی هستیم، می‌توانیم از او متنفر هم باشیم. و این بسیار عجیب است که عاشق کسی باشیم که از او متنفر هم می‌شویم. حتی وقتی عاشق کسی می‌شویم و به خاطر او زندگی می‌کنیم، زمان‌هایی پیش می‌آید که حاضریم او را بکشیم. مشکل می‌توان عاشقی را یافت که فکر از بین بردن محبوب از خاطرش نگذشته باشد.

زندگی ما همیشه به نحوی تقسیم شده و متشکل از دو نیمه است؛ و این دو نیمه، همیشه در جهت مخالف یکدیگر حرکت می‌کنند. بر خلاف پای چپ و راستمان که هر دو در یک جهت حرکت می‌کنند و ما را به جلو می‌رانند، دو نیمه‌ی ذهنِ تقسیم شده‌ی ما در جهت مخالف یکدیگر حرکت می‌کنند و این همان چیزی است که باعث به وجود آمدن تضاد و فشارهای روانی می‌شود. حاصل این زندگی ناآرام چیست؟ آیا جز این است که همیشه در دوگانگی، تفرق و بی‌حاصلی به سر می‌بریم؟

مرد جوانی نزد من آمد و گفت که بیست سال تمام به این فکر بوده‌ام که خود را بکشم. به او گفتم: «ابله! پس چرا این کار را نکردی؟ بیست سال زمان زیادیست. پس کی می‌خواهی خود را بکشی؟ تو به هر حال روزی خواهی مرد، آیا می‌خواهی بعد از مرگت

خود را بکشی؟». مرد جوان با تعجب از جا پرید و گفت: »چه می‌گویید؟ من با این امید نزد شما آمدم که مرا از این کار منصرف کنید«. به او گفتم: «آیا پس از بیست سال احتیاجی هست که من تو را منصرف کنم؟«. او گفت: «همه سعی داشتند مرا از این کار بازدارند». به او گفتم: »به خاطر همین است که تو نه زندگی می‌کنی و نه می‌میری. تو دقیقاً خود را دو نیمه کرده‌ای. تو باید بین مرگ و زندگی، یکی را انتخاب کنی. اگر واقعاً می‌خواهی زندگی کنی، پس فکر مرگ را به فراموشی بسپار و با تمام وجود زندگی کن. و اگر می‌خواهی زندگی نکنی و مرگ را انتخاب می‌کنی، پس فکر زندگی را از سر به در کن و یکباره بمیر».

مرد جوان دو سه روزی نزد من ماند و من هر روز به او می‌گفتم: «حالا دیگر به زندگی فکر نکن، اگر بیست سال به مردن فکر کرده‌ای بهتر است حالا بمیری». روز سوم او به من گفت: «لطفاً بس کنید، می‌خواهم زندگی کنم«. به او گفتم: «از تو نمی‌خواهم که بمیری، این تو هستی که بیست سال در این فکر بوده‌ای که زندگی‌ات را خاتمه دهی».

این موضوع، بسیار قابل تأمّل و تفکر است. اگر شخصی بیست سال به خودکشی فکر می‌کند و باز هم نمی‌میرد، بدیهی است که زندگی هم نمی‌کند. چگونه ممکن است کسی که به طور مداوم به مرگ فکر می‌کند بتواند واقعاً زندگی کند؟ ما دارای زندگی تقسیم شده هستیم و این عادت دوگانگی و دو نیمه بودن، سراسر زندگی‌مان را در بر گرفته

است. ما حتی قادر نیستیم یک دوست واقعی و یا یک دشمن تمام عیار باشیم. در هیچ زمینه‌ای نمی‌توانیم کامل باشیم. اما جالب این‌جاست که یک دشمن واقعی بودن، بسیار مسرت‌بخش‌تر از این است که یک دوست نیمه کاره باشیم.

در حقیقت، کمال در هر زمینه‌ای موجب سرور و شادی می‌شود. زیرا زمانی که تمام هستی‌تان را بر سر انجام کاری می‌گذارید، تمام انرژی‌های ساکن و خفته‌ی درونی‌تان متمرکز می‌شوند و با شما همکاری می‌کنند، ولی زمانی که افکارتان تقسیم شده و پراکنده است، دچار تضاد و درگیری درونی می‌شوید.

بنابراین اگر مانعی بر سر راه بیداری کندالینی شما قرار بگیرد، نشانگر آن است که با وجود این که می‌خواهید کندالینی خود را بیدار کنید، احساس وحشت نیز می‌کنید. شما مایلید به معبد بروید ولی در عین حال، جرأت ورود به آن را ندارید. میلتان برای بیدارسازی کندالینی، همراه با ترس است. شما برای انجام مراقبه آماده می‌شوید ولی شجاعت کافی برای فرو رفتن به عمق را ندارید. می‌خواهید در رودخانه شنا کنید؛ به کنار ساحل می‌روید ولی در آن‌جا متوقف می‌شوید و به این می‌اندیشید که چه باید بکنید. با وجود این که می‌خواهید شنا کنید حاضر نیستید به درون آب بروید. انگار می‌خواهید با حفظ آرامش خود، در اطاق نشیمنتان شنا کنید. دست‌ها و پاهایتان را در محل استراحت گرم و نرمتان، در حالی که دراز کشیده‌اید به حرکت درآورید و در عین حال از لذت شنا هم برخوردار شوید. شما

هرگز نمی‌توانید در حالی که روی کاناپه راحت اطاق نشیمنتان دراز کشیده‌اید از شنا لذت ببرید. این واقعاً یک سطحی‌نگری است. لذت واقعی شنا در این است که با خطر رو به رو شوید.

کوچک‌ترین تردید می‌تواند به نحوی مانع از بیداری کندالینی شود. به همین دلیل است که بسیاری از دوستان احساس می‌کنند پیشرفتشان متوقف شده است.

اگر کندالینی به خواب رفت، به دنبال یافتن بهانه‌ای برای متقاعد ساختن خود نباشید؛ بهانه‌های گوناگونی نظیر کارما، عکس‌العمل زندگی‌های گذشته، قرار نداشتن ستاره‌ها در موقعیت مساعد و یا این که هنوز زمان مناسب نرسیده است. ما عادت کرده‌ایم که با چنین دلایلی، همه چیز را به نحوی توجیه کنیم و این اصلاً صحیح نیست. فقط باید بدانید که علت اصلی توقف شما آن است که تمام همّ خود را برای بیدارسازی کندالینی به کار نبرده‌اید. تنها مانعی که وجود دارد این است که شما جهش کاملی انجام نداده‌اید. وقتی به علت اصلی پی بردید، سعی کنید تمام نیرویتان را برای چنین جهشی به کار اندازید. اگر تمام انرژی‌تان را صرف کنید و کاملاً خود را رها سازید، کندالینی در هیچ یک از مراکز انرژی متوقف نخواهد شد.

حقیقت آن است که کندالینی می‌تواند در یک لحظه سفرش را به پایان برساند. از سوی دیگر، ممکن است سال‌ها طول بکشد تا مسیرش را طی کند و خود را به مقصد برساند. اگر دارای ذهنی یکپارچه و اراده‌ای قوی باشیم، همه چیز می‌تواند در یک لحظه اتفاق

بیفتد. کسب چنین تجربه‌ای مستلزم داشتن عزمی راسخ و تزلزل‌ناپذیر است.

وجود مانع در مسیر کندالینی، نشانگر آن است که شما تمام نیروی خود را صرف آن نکرده‌اید. پس سعی کنید انرژی خود را به طور کامل، با حرکت آن هماهنگ سازید. در درون هر یک از ما انرژی بیکرانی نهفته است، ولی ما از آن به طور کامل بهره نمی‌گیریم. ما همیشه راجع به زندگی، بسیار سطحی فکر می‌کنیم و توجهی به عمق و ریشه‌ی آن نداریم. به همین دلیل است که هرگز نخواسته‌ایم با موانع مواجه شویم. مطمئن باشید دلیل دیگری جز این وجود ندارد.

سؤال: **ما با غریزه گرسنگی، خواب و تشنگی زاده شده‌ایم. ولی چرا عطش رسیدن به خدا در ما وجود ندارد؟**

بهتر است بدانید که خداجویی امریست فطری و ما با آن زاده می‌شویم. اما پی بردن به آن، مستلزم گذشت زمان است. برای مثال، غریزه جنسی از کودکی در انسان وجود دارد اما سال‌ها طول می‌کشد تا خود را نشان دهد. ولی چرا پی بردن به آن این قدر زمان می‌برد؟ علتش این است که اگر چه آن میل و عطش در انسان وجود دارد، اما بدن آمادگی بروز چنین غریزه‌ای را ندارد. چهارده سال طول می‌کشد تا انسان رشد کند و بالغ شود و این میل در او بیدار گردد.

عشق به خداوند، از بدو تولد همراه انسان است اما تا زمانی که فرد به بلوغ فکری نرسیده و آمادگی لازم را نداشته باشد، این عشق، برانگیخته و بیدار نمی‌گردد. کندالینی، زمینه چنین رشد و بلوغی را فراهم می‌آورد. حتماً می‌خواهید بدانید که چرا این امر خود به خود صورت نمی‌گیرد. گاهی چنین اتفاقی رخ می‌دهد، اما این امر نیاز به تعمق بیش‌تری دارد.

در سیر تکاملی بشر، تجارب فردی، به تدریج تبدیل به تجارب گروهی و اجتماعی می‌شوند. برای مثال اگر تمام وداها(۲۳) را مرور کنید، درمی‌یابید که در طول زمانِ وداها، هیچ گونه آگاهی نسبت به بوی خوش و یا ناخوش وجود نداشته است. در هیچ یک از متون مذهبی دنیا که با ریگ ودا همزمان بوده‌اند، هرگز اشاره‌ای به حس بویایی نشده است. البته از گل‌ها سخن به میان آمده، اما اشاره‌ای به بوی خوش آن‌ها نشده است. کسانی که در این مورد آگاهند می‌گویند که تا زمان ریگ ودا هنوز حس بویایی انسان‌ها بیدار نشده بود. به تدریج، در سال‌های بعد، این حس در بعضی از افراد بیدار شد. حتی امروزه نیز حس بویایی برای بسیاری از افراد معنایی ندارد. معدودی از انسان‌ها دارای چنین حسی هستند. در حقیقت، حس بویایی به طور کامل در تمام افراد بیدار نشده است. هر چه جوامع پیشرفته‌تر باشند، از حس قوی‌تری برخوردارند. هنوز قبایلی در جهان یافت می‌شوند که در فرهنگ لغاتشان کلمه بو و رایحه وجود ندارد. بنابراین حس بویایی، ابتدا در معدودی از افراد بیدار گشت و سپس به تدریج تبدیل به بخشی از آگاهی جمعی شد.

بسیاری از چیزهای دیگر هم مانند حس بویایی، به تدریج وارد آگاهی انسان گشت. آن‌ها در گذشته وجود نداشتند.

آگاهی انسان از رنگ‌ها نیز داستانی حیرت‌انگیز دارد. ارسطو در آثارش فقط به سه رنگ اشاره کرده است. تا زمان ارسطو، مردم یونان فقط از سه رنگ آگاهی داشتند و با رنگ‌های دیگر آشنا نبودند. در طی زمانی طولانی و به تدریج، سایر رنگ‌ها نیز برای آن‌ها شناخته شد. حتی امروزه هم نباید فکر کنیم که تنها رنگ‌هایی وجود دارند که برای ما قابل رؤیت‌اند. تعداد رنگ‌هایی که ما نمی‌شناسیم بسیار بیش‌تر است، ولی چون دید ما از حساسیت کافی برخوردار نیست، از وجود آن‌ها بی‌اطلاعیم. به همین دلیل تحت تأثیر مواد مخدر قادریم رنگ‌هایی را مشاهده کنیم که پیش از آن برای ما ناشناخته بود. رنگ‌های بسیاری وجود دارند که به تدریج و پس از گذشت زمانی طولانی، قادر به دیدن آن‌ها خواهیم شد.

حتی امروزه نیز افراد بسیاری در جهان هستند که قدرت تشخیص رنگ‌ها را ندارند و اصطلاحاً به آن‌ها کوررنگ گفته می‌شود. در میان هر هزار نفر، حداقل پنجاه تن، نسبت به یک رنگ یا بیش‌تر، کوررنگی دارند و حتی ممکن است خودشان نیز از آن آگاه نباشند. افراد معدودی نیز وجود دارند که ممکن است رنگ زرد را از سبز

تشخیص ندهند. صرف‌نظر از مردم عادی، حتی در میان افراد بزرگ و برجسته نیز کوررنگی وجود داشته است.

برناردشاو رنگ زرد را از سبز تشخیص نمی‌داد و حتی تا سن شصت سالگی، خودش این موضوع را نمی‌دانست. زمانی از این موضوع مطلع شد که در جشن شصتمین سالگرد تولدش، شخصی لباس سبزی به او هدیه کرد و شاو برای خرید کراواتی که با لباسش هماهنگ باشد به مغازه رفت؛ او به کراوات زردی اشاره کرد. فروشنده مؤدبانه اظهار داشت که کراوات زرد با لباس سبز هماهنگ نیست. شاو بسیار تعجب کرد و باز هم اصرار ورزید که کراوات و لباسش، هم‌رنگ هستند. این بار نوبت فروشنده بود که متعجب شود. پرسید قربان چطور رنگ زرد و سبز از نظر شما با یکدیگر تفاوتی ندارند؟ و از آن‌جا که شاو را شخصی شوخ طبع می‌دانست، گفت مطمئنم که شما جدی نمی‌گویید. ولی شاو باز هم اصرار می‌ورزید و کنجکاوانه سؤال می‌کرد که رنگ زرد چیست؟

به همین دلیل، شاو به چشم پزشک مراجعه کرد. پس از معاینه، پزشک تأیید کرد که او نسبت به زرد، کوررنگ است.

در مقطعی از زمان، رنگ زرد برای انسان‌ها قابل رؤیت نبود. این آخرین رنگی بود که به رنگ‌های شناخته شده برای بشر، اضافه شد. رنگ‌های دیگر هم جدید هستند. موسیقی نیز برای همه قابل درک نیست. فقط معدودی از انسان‌ها هستند که ظرایف و زیر و بم آن را درک می‌کنند. برای اکثر افراد، موسیقی فقط یک صداست و مفهوم

دیگری ندارد؛ آگاهی و درک چنین افرادی از نت‌های موسیقی، هنوز به کمال نرسیده است. در حقیقت، درک موسیقی، هنوز به صورت تجربه‌ای عمومی درنیامده است.

بنابراین درک و شناخت خداوند، تجربه‌ای است دور از دسترس و ماوراء تمام حواس، تجربه‌ای غایی. به همین دلیل است که افراد معدودی بیدار می‌شوند، اگر چه توان بیدار شدن، از بدو تولد در وجود هر انسانی نهفته است.

اما بیداری هر یک از ما تأثیر مستقیمی در بیدارسازی سایر افراد جامعه دارد و عامل مهمی در برانگیختن عشق الهی در انسان‌های دیگر است. وقتی انسانی چون کریشنا در میان ما ظهور می‌کند، همان وجود و حضورش موجب بیداری آن چیزی می‌شود که سال‌ها در درون ما ساکن و غیرفعال بوده است.

همه ما با عشق به خداوند به دنیا می‌آییم. ولی به دلایل بسیاری، آن را سرکوب می‌کنیم و به آن امکان رشد و شکوفایی نمی‌دهیم. مهم‌ترین دلیلی که ما را از خدا دور می‌سازد، این است که افراد بی‌شماری که ما را احاطه کرده‌اند، از چنین عشقی تهی هستند و به همین دلیل است که وقتی چنین عشقی در انسان شعله‌ور می‌گردد، فوراً می‌خواهد آن را سرکوب سازد، چون می‌پندارد دچار نوعی دیوانگی شده است. در دنیایی که انسان‌ها دچار حرص، طمع و شهرت‌طلبی شده‌اند، اشتیاق برای رسیدن به خداوند، نوعی دیوانگی

به حساب می‌آید. به همین سبب است که همه سعی می‌کنند عشق خود به خداوند را سرکوب کنند و بدان اجازه ظهور ندهند.

در دنیایی که ما خلق کرده‌ایم، به راستی جایی برای خدا وجود ندارد؛ زیرا همیشه از حضور خداوند در زندگی‌مان احساس خطر می‌کنیم. زن، نگران این است که مبادا با ورود خدا به زندگی، همسرش را از دست بدهد، و یا این که موجب بی‌توجهی همسرش نسبت به خود شود. مرد نیز به همین ترتیب می‌ترسد که وجود خدا در زندگی همسرش، موجب شود که او نقش خداگونه‌اش را از دست بدهد. مردم نمی‌خواهند به خدا نزدیک شوند، آن‌ها خدا را عامل آشفتگی‌ها و اختلالات بسیاری می‌دانند، زیرا از طرفی آسایش درونی‌شان را از دست می‌دهند و از طرف دیگر، ناچار به ترک بسیاری از عادات قدیمی می‌شوند که زندگی‌شان را به کلی دگرگون می‌سازد.

در برخی موارد، اشتیاق انسان خداجو، به طور اتفاقی متوجه مسیری انحرافی می‌گردد که نفسش را متوجه خطری نمی‌سازد. ما در خانه‌هایمان بت‌های سنگی و خدایان دروغینی خلق کرده‌ایم که آن‌ها را می‌پرستیم، و بدین ترتیب از خدای واقعی روی برتافته‌ایم. ما در همه جا، جانشینانی برای خدا در نظر گرفته‌ایم و این بدترین و ریاکارانه‌ترین دسیسه‌ای است که بشر تا کنون علیه خداوند به کار برده است. این خدایانِ ساخته‌ی دست بشر، نشانگر بزرگ‌ترین خیانتی است که بشر تا به حال نسبت به خداوند و ادیان الهی روا داشته است.

چون انسان در معابد(۲۴) چیز باارزشی نمی‌یابد، ناامید می‌گردد و اشتیاق خود را از دست می‌دهد و دیگر به جستجویش برای یافتن خدا ادامه نمی‌دهد و خانه خویش را مکانی بهتر از معابد می‌انگارد... می‌گویند روزی شیطان دل شکسته و افسرده به زنش گفت: »من کاملاً بی‌کار شده‌ام و در حال حاضر دیگر کاری نمانده است که انجام دهم«. زنش مانند تمام زنانی که همسرانشان بی‌کار می‌شوند، برآشفته شد و با تعجب گفت: »چطور ممکن است از میان تمام مردم تو شغلت را از دست بدهی؟ این غیرممکن است، کار تو پایان یافتنی نیست، زیرا کار انسان‌های فاسد تا ابد ادامه دارد. چه چیز باعث شده که کارت را از دست بدهی؟«. شیطان گفت: »به نحو عجیبی کار خود را از دست داده‌ام. حالا وظیفه مرا معابد عهده‌دار شده‌اند. با وجود چنین کشیشان و پاندیت‌هایی دیگر به من نیازی نیست. وظیفه من، به جز انحراف انسان‌ها از مسیر الهی، چه بود؟ ولی حالا دیگر انسان‌ها در آن مسیر قدم نمی‌گذارند و من فرصتی نمی‌یابم تا همان طور که سالیان سال مردم را گمراه می‌کردم باز هم به کارم ادامه دهم».

عشق به خدا امری است فطری و هر انسانی با آن زاده می‌شود، ولی دیگران سعی دارند که از دوران کودکی، آن را به ما القاء کنند و این خود زیان‌آور است. زیرا قبل از شناخت واقعی خدا، با تصویر نادرستی که در ذهنمان از او ساخته‌ایم، دچار این توهم می‌شویم که او را شناخته‌ایم. از این رو همه فکر می‌کنند که خدا را شناخته‌اند. قبل از این که احساس تشنگی کنیم، وادار به نوشیدن آب می‌گردیم. ترس

و بی‌رغبتی، از همین جا ناشی می‌شود. به دلیل همین القائات غلط است که ما تمام علاقه و اشتیاقمان را نسبت به این امر از دست داده‌ایم. ما چنان مغزهایمان را از مطالب القائی و درک نشده انباشته‌ایم و چنان گفتار قدیسین و مهاتماها را در اذهانمان جای داده‌ایم که حالتی از انزجار و واپس‌زدگی پیدا کرده‌ایم، به طوری که مترصدیم هر چه زودتر خود را از شرشان رها سازیم. بدیهی است که در چنین شرایطی، فکر رسیدن به خدا نیز به ذهنمان خطور نمی‌کند.

در دنیای امروز، تمامی ساختار زندگی و کل نظام اجتماعی، برخلاف جریان الهی در حرکت است و می‌توان گفت به نوعی ضد خداست. از این رو، عشق به خدا به دشواری در ما پدیدار می‌گردد. حتی زمانی که چنین عشقی در شخصی ظهور می‌کند، به دلیل رفتار متفاوتش، او را دیوانه می‌پنداریم. زیرا راه و روش زندگی‌اش به کلی دگرگون می‌شود، حتی نحوه نفس کشیدنش تغییر می‌کند، دیگر شباهتی به ما ندارد و چون غریبه‌ای در میانمان زندگی می‌کند. به همین دلیل است که فوراً به این نتیجه می‌رسیم که او دچار نوعی مشکل روانی شده است.

ما دنیایی را بنا نهاده‌ایم که با نظام فریب‌کارانه‌اش و با قدرت هر چه تمام‌تر، در برابر خداوند قد علم کرده است و ضد خدا عمل می‌کند. ما در قلب‌ها و دنیایمان جایی برای خداوند نگذاشته‌ایم و جالب این‌جاست که ما او را از دنیایی رانده‌ایم که ساخته و پرداخته‌ی خود اوست؛ و چنان سدی در مقابل او ایجاد کرده‌ایم که امکان

بازگشت او را به دنیایمان غیرممکن ساخته‌ایم. در چنین دنیایی عشق چگونه می‌تواند در انسان بیدار گردد؟

حتی اگر عشقی در ما بیدار نگردد و یا این که اصولاً از وجودش ناآگاه باشیم، باز هم احساس بی‌قراری و نارضایتی درونی، در تمام طول زندگی، رهایمان نمی‌کند. با وجود کسب شهرت و ثروت و علایق بی‌شمار، باز هم از درون احساس پوچی و بیهودگی می‌کنیم؛ این طور به نظر می‌رسد که گم کرده‌ای داریم و هنوز چیزی وجود دارد که بدان دست نیافته‌ایم. آن چیست که پس از کسب هر موفقیتی در زندگی، باز هم فقدانش را احساس می‌کنیم؟

بی‌قراری ما ناشی از اشتیاقی نهانی برای پیوستن به خداست. ولی ما سعی داریم با سرپوش نهادن بر آن، از رشد و شکوفایی و ظهورش جلوگیری کنیم. چنین شوقی هر از گاهی سر بر می‌آورد، به نوعی خود را نشان می‌دهد و ابهاماتی را در ذهن انسان پدید می‌آورد. با خود می‌اندیشیم، «چرا با تمام شهرتی که داریم، باز هم احساس بیهودگی می‌کنیم؟ چرا با وجودی که همه چیز داریم، باز هم احساس کمبود می‌کنیم؟». این عطش درونی، به هنگام هر موفقیتی، با طرح چنین سؤالاتی موجب عذاب ما می‌شود، قلبمان را به درد می‌آورد و احساساتمان را جریحه‌دار می‌سازد. ولی از آن‌جایی که نمی‌خواهیم آرامش خود را از دست بدهیم، آن را نادیده می‌گیریم و چنان خود را غرق کارهایمان می‌کنیم که نمی‌توانیم کوچک‌ترین ندایی را از درون خود بشنویم.

انسان‌ها می‌خواهند با مشغول ساختن خود و افراط در کسب ثروت و شهرت، ندای درونی خویش را خاموش سازند تا نتواند آن‌ها را از این حقیقت آگاه سازد که تمام تلاش‌هایشان برای نیل به اهداف جاه‌طلبانه، عبث بوده است. ما با تمام نیرو، از برانگیختن عشق درونی‌مان جلوگیری می‌کنیم. در غیر این صورت، کودکان جهان همراه غریزه جنسی و گرسنگی و تشنگی، با عشق نیز متولد می‌شدند. امکان خلق چنین دنیایی وجود دارد. ولی چه کسی قرار است چنین کار با ارزشی انجام دهد؟

فقط تعداد معدودی از انسان‌های خداجو قادرند چنین دنیایی را بیافرینند. برای انجام چنین کار مهمی، در ابتدا می‌بایست تمام اعمال فریبکارانه‌ای که آثارش تا کنون نیز مشهود است و ضد خدا و معنویت است، محکوم و نابود گردد.

عشق به خدا از ازل وجود داشته، اما انسان با ابداع شیوه‌های ساختگی، آن را سرکوب نموده است. هزاران سال در چین، زنان را وادار به پوشیدن کفش‌های پولادین می‌کردند که پاهایشان را تا حد امکان کوچک نگه دارند. پای کوچک، مظهری از زیبایی به حساب می‌آمد. از نظر آنان هر چقدر پای دختر، کوچک‌تر بود موقعیت خانوادگی او در رده بالاتری قرار داشت. بنابراین پاهای زنان متناسب با بدنشان رشد نمی‌کرد و آن قدر کوچک بود که نمی‌توانستند به راحتی راه بروند. زنانی را که قادر به راه رفتن نبودند، بانوانی متعلق به خانواده‌های اشرافی و سلطنتی به حساب می‌آوردند. زنان فقیر، استطاعت آن را نداشتند که پاهایشان را چون زنان اشرافی کوچک نگه دارند زیرا برای کار کردن و راه رفتن، احتیاج به پاهای بزرگ‌تری داشتند. زنان ثروتمند با کمک دیگران حرکت می‌کردند. با وجودی که بی‌شباهت به افراد فلج نبودند آن‌ها را زیبا و خوش ظاهر می‌دانستند. در حال حاضر، در چین، هیچ زنی چنین رسمی را نمی‌پذیرد، و زنان قدیم را که به چنین رسمی گردن نهاده بودند، دیوانه می‌خواند. ولی این رسم هزاران سال ادامه یافت.

وقتی چیزی مورد قبول عامه قرار گرفت و رسم شد، به سختی می‌توان به نقاط ضعفی که در آن هست پی برد. وقتی هزاران نفر از آن رسم پیروی و پشتیبانی می‌کنند، انسان نمی‌تواند قضاوت صحیحی نسبت به آن داشته باشد و درست آن را ارزیابی کند. وقتی تمام افراد جامعه زنانشان را وادار به پوشیدن کفش پولادین می‌کنند، دیگران نیز خود را ناگزیر به تبعیت از آن می‌بینند و اگر کسی نتوانست خود را با چنین رسمی وفق دهد، او را دیوانه، و یا متعلق به خانواده‌ای پست و فقیر می‌دانند و به همین جهت، او را به دیده حقارت می‌نگرند؛ چنین زنی هرگز نمی‌تواند همسری خوب و شایسته اختیار کند و یا با خانواده‌ای ثروتمند و اصیل وصلت کند. زنی با پاهای بزرگ، عامی و بی‌فرهنگ و بی‌سواد قلمداد می‌شد. آن‌ها فکر می‌کردند که پاهای زنان روستایی باید بزرگ باشد و پاهای زنان متعلق به جوامع اشرافی باید کوچک بماند. چنین بینشی موجب شد که زنان چین برای هزاران سال از پای سالم محروم بمانند. آن‌ها

نمی‌دانستند که پوشیدن کفش‌های پولادین، دیوانگی محض است. اما با این وجود، چنین رسمی برای زمانی طولانی دوام یافت و فقط زمانی به ابلهانه بودن چنین رسمی پی بردند که به کلی از بین رفته بود.

به همین ترتیب، ذهن کل بشریت از درک و شناخت خداوند عاجز مانده است. اشتیاق وافر انسان برای پیوستن به خدا به طرق مختلف سرکوب گشته و به انحراف کشیده شده است. حتی وقتی چنین عشقی بیدار می‌گردد، انسان با جایگزین کردن چیزهایی که خود آن‌ها را ابداع کرده است مانع از رشد و شکوفایی عشق الهی می‌شود. به ما گفته شده است، اگر بخواهیم خدا را بیابیم، باید به اماکن مقدس برویم و کتب مقدس را بخوانیم. اما ظاهر متون مقدس، واژه است و در معابد ظاهراً چیزی به جز مجسمه‌های سنگی یافت نمی‌شود. در این‌جاست که انسان با خود می‌اندیشد که عشق به خدا سرابی فریبنده بیش نیست و به حقیقت آن شک می‌برد.

ماهیت چنین عشقی این است که گاهی بیدار می‌گردد و گاهی به خواب می‌رود. اگر تنها به ظاهر بپردازید به تدریج اشتیاقتان را از دست می‌دهید و در نهایت چون فرصتی نمی‌یابید که عطشتان را فرو بنشانید نسبت به این اعمال، بی‌تفاوت می‌شوید و عشقتان فروکش می‌کند. این درست همانند گرسنگی جسمانی است. اگر سه روز روزه بگیرید، در روز اول، گرسنگی شدیدی را احساس می‌کنید. روز دوم، این گرسنگی شدیدتر می‌شود و در روز سوم، شدت این گرسنگی به بالاترین حد خود می‌رسد. اما از روز چهارم به بعد، اگر باز هم روزه باشید، گرسنگی‌تان رو به کاهش می‌رود. تا این که در روز پانزدهم دیگراحساس گرسنگی نمی‌کنید. و اگر یک ماه کامل روزه بگیرید، دیگر گرسنگی برایتان معنایی نخواهد داشت. روز به روز ضعیف‌تر و لاغرتر می‌شوید زیرا برای بقاء خود از تمام ذخایر بدنتان استفاده می‌کنید. با این وجود، احساس گرسنگی به کلی از میان خواهد رفت. و اگر برای یک ماه گرسنگی‌تان ارضاء نشود، به طور قطع حس گرسنگی در شما خواهد مرد.

کافکا در یکی از داستان‌های کوتاهش می‌نویسد، سیرکی وجود داشت که در آن بندبازان و بازیگرانی با مهارت‌های گوناگون، انواع و اقسام نمایش‌ها و سرگرمی‌های مختلف را ارائه می‌دادند. در میان گروه بازیگران، شخصی بود که توانایی فوق‌العاده‌ای در گرفتن روزه‌های طولانی داشت. کسانی که به تماشای نمایش‌های جالب و دیدنی سیرک، مانند رفتار جالب حیوانات وحشی رام شده می‌آمدند، او را نیز در کلبه‌اش ملاقات می‌کردند. این موضوع برایشان بسیار جالب توجه بود که او می‌توانست ماه‌ها بدون غذا سر کند. او یک بار به مدت سه ماه تمام روزه گرفت. مردم باز هم به دیدن او می‌آمدند. ولی باید دانست که برای هر کاری حد و اندازه‌ای وجود دارد.

یک بار، به طور اتفاقی نمایش‌های سیرک در یک شهر بخصوص، حدود شش ماه ادامه پیدا کرد. بازدیدکنندگان سیرک تا یک ماه به تماشای مردی که روزه می‌گرفت، علاقه نشان می‌دادند ولی پس از

آن، اشتیاقشان را از دست دادند و این موضوع برایشان به صورت امری عادی درآمد. به همین دلیل است که می‌گویند افرادی که تمایل دارند شهرت و جذابیت خود را حفظ کنند، بهتر است دایماً محل زندگی خود را تغییر دهند. اگر آن‌ها برای مدتی طولانی در یک مکان بمانند ممکن است با مشکلاتی مواجه شوند، زیرا معلوم نیست که مردم تا چه مدت از آن‌ها استقبال کنند. بنابراین مصلحت در این است که دایماً از شهری به شهر دیگر تغییر مکان بدهند. وقتی به شهر جدیدی وارد می‌شوند، گروه کثیری از مردم به استقبالشان می‌روند. بدین ترتیب هرگز جذابیتشان را از دست نمی‌دهند و برای مردم، همیشه سرگرم‌کننده باقی می‌مانند.

سیرک داستان کافکا، چون برای مدتی طولانی در یک شهر توقف کرده بود، بازدیدکنندگانش دیگر به سراغ مردی که روزه می‌گرفت نمی‌آمدند و به کلی او را فراموش کرده بودند؛ و مرد نیز در اثر روزه‌گرفتن زیاد، چنان ضعیف شده بود که نمی‌توانست خود را به مدیر سیرک برساند و او را از حال خود آگاه سازد. او حتی در اثر ضعف قادر نبود از جایش برخیزد. پس در همان جا دراز کشید و منتظر ماند. ولی از آن‌جایی که سیرک بسیار بزرگ بود، همه او را کاملاً فراموش کرده بودند.

پس از گذشت چهار الی پنج ماه، یک روز صبح ناگهان شخصی به یاد او افتاد و حالش را جویا شد. گرداننده‌ی سیرک تازه به فکر او افتاد و نگران شد که مبادا مرده باشد. با سرعت به سوی کلبه او دوید و از

این که او را در جای همیشگی‌اش ندید بسیار پریشان شد و صدایش کرد، ولی او به علت ضعف مفرط قادر به جواب دادن نبود. بالاخره علف‌هایی را که مرد بر روی آن می‌خوابید به کناری زد و در کمال تعجب، مرد روزه‌دار را دید؛ او به قدری لاغر شده بود که فقط استخوان‌هایش باقی مانده بود ولی چشمانش همچنان زنده و سالم بودند.

مدیر سیرک گفت: »دوست عزیزم از این که تو را فراموش کرده بودم صمیمانه عذر می‌خواهم ولی فکر نمی‌کنی که تو هم به اندازه‌ی من در این دیوانگی سهیم بودی؟ بهتر بود وقتی که دیدی مردم دیگر تمایلی به دیدنت نشان نمی‌دهند، دست از روزه گرفتن برمی‌داشتی«.

مرد پاسخ داد: «ولی حالا دیگر به غذا نخوردن عادت کرده‌ام و احساس گرسنگی در من مرده است. من اکنون دیگر یک بازیگر نیستم و چون اسیری درمانده به دام همان نقشی گرفتار شدم که سال‌ها ایفاگر آن بودم. من دیگر نقش بازی نمی‌کنم، بلکه اکنون با گرسنگی به آن مفهومی که دیگران از آن یاد می‌کنند حقیقتاً بیگانه شده‌ام. در واقع گرسنگی را از یاد برده‌ام».

برای این مرد چه اتفاقی افتاده بود؟ معلوم شد که در اثر روزه‌ی مداوم و طولانی، حس گرسنگی کاملاً از بین خواهد رفت. به همین صورت، همه ما ترجیح می‌دهیم که عطش خداجویی در ما بیدار نگردد. زیرا سفر به سوی خدا پرمخاطره‌ترین سفری است که وجود دارد و می‌تواند اختلالات و آشفتگی‌های فراوانی را در زندگی ما پدید

آورد. به همین دلیل، ما تمام تمهیدات و احتیاطات لازم را به عمل آورده‌ایم تا خدا را از زندگی‌مان دور نگه داریم. ما با برنامه‌ریزی‌های زیرکانه و حساب شده‌ای، از همه سو راه ورود خداوند را به زندگی‌مان بسته‌ایم، و چنان خود را از او دور نگه داشته‌ایم که حتی به طور پنهانی نیز نمی‌تواند در دنیای ما نفوذ کند.

با تمام این اوصاف، هر انسانی با عشق به خدا زاده می‌شود و اگر به این عشق، امکان رشد و شکوفایی داده شود و بیدار گردد، انسان تمام علاقه و اشتیاقش را به چیزهای دیگر از دست می‌دهد و تنها عشق پیوستن به خدا در او باقی می‌ماند. تمام آرزوهای ما همزمان تحقق نمی‌یابند زیرا برای کسب ثروت، قدرت، شهرت، مقام و ارضاء تمایلات نفسانی، ناگزیر می‌شویم عشق به خداجویی را در خود سرکوب سازیم. زیرا با بیداری و تثبیت عشق الهی در انسان، تمام دلبستگی‌ها از میان برمی‌خیزند و در نهایت، تنها عشق رسیدن به خدا جایگزین تمام آرزوهای ما می‌گردد. عشق الهی طبیعتش به گونه‌ای است که اگر معبد وجود شما را برای سکونت برگزیند، دیگر اجازه نمی‌دهد بت‌ها و خدایان گوناگونی که هم اکنون بسیاری از آن‌ها در معابد وجود دارند و بر اریکه قدرت نشسته‌اند، بر جای خود باقی بمانند. وقتی نور الهی ظهور می‌کند، همه چیز را دربرمی‌گیرد. او یک چیز است و همه چیز. او فرمانروای مطلق است.

سؤال: **آیا واقعاً انسان همان کاری را انجام می‌دهد که خدا می‌خواهد؟**

سؤال بجایی است. تا زمانی که انسان احساس می‌کند که خودش عامل است، دیگر نمی‌تواند عملی را به خدا نسبت دهد. این اتفاق فقط زمانی رخ می‌دهد که انسان به این نکته آگاهی یابد که دارای فردیت مستقل، و کننده‌ی کارها نیست. در این صورت می‌توان اعمال او را خدایی دانست. زمانی خداوند زمام امور را به عهده می‌گیرد که تمام اعمال و تجربیات فرد، خودانگیخته و شهودی باشد. در این صورت، خداوند از طریق او وارد عمل می‌شود. اگر از بادها سؤال شود: «آیا شما در حال وزیدن هستید؟» آن‌ها پاسخ خواهند داد: «خیر، چیزی ما را به حرکت درمی‌آورد«. اگر از درختان سؤال شود: »آیا شما در حال روییدن هستید؟» می‌گویند: «خیر، ما رویانده می‌شویم«. و اگر از امواج دریا بپرسید: «آیا شما به سمت ساحل حرکت می‌کنید؟» خواهند گفت: «خیر ما به سمت ساحل رانده می‌شویم». خداوند به این طریق عمل می‌کند.

اما انسان همیشه خود را انجام‌دهنده‌ی کارهایش می‌داند و می‌گوید: «من در حال انجام کارها هستم». و همین جاست که نفس بر او مسلط می‌گردد و او را از خداوند دور می‌سازد. چنین پنداری باعث می‌شود که انسان خود را موجودی مستقل و جدا از خدا بداند. خداوند فقط زمانی حاکم بر اعمال انسان می‌شود که فرد به آن مرحله از

شناخت و درک عمیق رسیده باشد که همانند بادهایی که می‌وزند، درختانی که رشد می‌کنند، گل‌هایی که شکوفا می‌شوند و ستاره‌هایی که جا به جا می‌گردند، او نیز بتواند خود را کاملاً رها کند و در اختیار خدا بگذارد، تا دارای حرکاتی طبیعی گردد، و از این موضوع آگاهی یابد که او موجودی مستقل نیست و چیزی از درون، او را به حرکت وامی‌دارد و از زبان او سخن می‌گوید. آن روز، فقط آن روز است که خدا از طریق او عمل می‌کند.

این که خود را عامل انجام کارها بدانیم، فقط یک پندار واهی است. چنین توهمی موجب ناخشنودی و درماندگی‌مان می‌شود و چون دیواری بین ما و خدا فاصله ایجاد می‌کند. اگر بتوانیم کارها را به دست خدا بسپاریم و خود، گرداننده‌ی امور نباشیم، تمام توهمات از میان برداشته می‌شود و تنها خدا باقی می‌ماند.

منظور من این نیست که شما با انجام کارها، جای خدا را می‌گیرید. در حقیقت، تنها چیزی که وجود دارد خداست. وقتی که فکر می‌کنید همه کارها نتیجه عملکرد شماست دچار توهم شده‌اید. تنها خداوند، گرداننده‌ی امور است. اما شما نسبت به آن آگاهی ندارید. مثل این است که شما امشب در نارگل به خواب بروید و در رؤیاهایتان خود را در کلکته(۲۵) بیابید. اگرچه به آن‌جا نرفته‌اید، ولی در خواب، خود را آن‌جا می‌بینید. در حالی که هنوز در نارگل به سر می‌برید. ولی چون در خواب به کلکته رفته‌اید، می‌خواهید بدانید چگونه خود را به نارگل برسانید؛ از هواپیما استفاده کنید یا ترن و یا این که پیاده برگردید. راجع به مسیر برگشت و راهنمایی که با خود خواهید داشت سؤال می‌کنید. به نقشه‌های راهنمای سفر مراجعه می‌کنید؛ و ناگهان از خواب بیدار می‌شوید و در کمال تعجب می‌فهمید که به جایی سفر نکرده‌اید و هنوز در نارگل به سر می‌برید. دیگر نیازی به داشتن راهنما و مراجعه به نقشه‌های سفر و سؤال درباره مسیر بازگشت ندارید، و اگر کسی از قصد شما راجع به ترک کلکته سؤال کند، شما با خنده به او خواهید گفت که به آن‌جا نرفته بودید و فقط در خیال به آن‌جا سفر کرده‌اید.

انسان فکر می‌کند که خودش انجام‌دهنده‌ی کارهاست ولی این فقط یک فکر است و خواب و خیالی بیش نیست. او در رؤیاهایش خود را کننده‌ی کارها می‌بیند. در واقع همه چیز در حال وقوع است، ولی زمانی که چنین رؤیایی ناپدید می‌گردد، اتفاقی رخ می‌دهد که ما آن را به نام دانش و روشن‌بینی می‌شناسیم.

حتی زمانی که فکر می‌کنید خدا شما را وادار به کاری می‌کند، باز هم در همان توهم قدیمی خود باقی مانده‌اید؛ زیرا در آن زمان هم به صورت فردی مستقل عمل کرده‌اید و بین خود و خدا فاصله انداخته‌اید. در این حالت شما معتقدید که خدایی وجود دارد که شما نیز در کنارش قرار دارید؛ او نقش راهنما را دارد و شما مجری هستید. اما این طور نیست. وقتی در نارگل از خواب بیدار شوید، فکر نمی‌کنید که تازه از کلکته برگشته‌اید، تنها چیزی که می‌دانید آن است که هرگز در آن‌جا نبوده‌اید. روزی که نفستان از خواب غفلت ـ خوابی که

در آن، خود را کننده‌ی کارها می‌دانستید ـ بیدار گردد، دیگر نمی‌گویید طبق راهنمایی‌های خدا رفتار می‌کنید. در آن روز می‌گویید: «تنها خداست که وجود دارد، من نیستم، و در واقع من هیچ گاه وجود نداشته‌ام، همه چیز فقط رؤیایی بود که پایان گرفت».

ما می‌توانیم در زندگی‌های متعدد، به رؤیاهایمان ادامه دهیم؛ رؤیاها تمامی ندارند. جالب این‌جاست که تمام رؤیاهایمان کاملاً حقیقی به نظر می‌آیند. بسیاری از شب‌ها شما رؤیا می‌بینید. ولی هنگام صبح متوجه می‌شوید که هیچ کدام حقیقت نداشته‌اند. اگر امشب هم خواب ببینید، باز هم متوجه نمی‌شوید که در خوابید و تمام رؤیاهایتان را حقیقی می‌پندارید. می‌بینید که حافظه‌ی ما تا چه اندازه ضعیف است. آنچه را که هنگام صبح نادرست می‌دانیم، در رؤیای شبانه‌مان کاملاً حقیقی جلوه می‌کند. ما آگاهی بیداری‌مان را به هنگام تجربه‌ی رؤیای شبانه، بارها و بارها از دست می‌دهیم.

بدون شک، چنین آگاهیی عمیق نیست، بلکه بسیار سطحی و ظاهری است. حتی نمی‌توان گفت سطحی است زیرا توهمات و باورهای قدیمی، پیوسته از عمق به سطح آمده و تکرار می‌شوند. آگاهی و درک ما از مسائل، بسیار سطحی است. مثلاً در کتابی می‌خوانیم، تمام اعمالی که انسان انجام می‌دهد از جانب خداست. برای لحظه‌ای به طور سطحی متوجه می‌شویم که کننده‌ی کارها نیستیم، بلکه تمام امور به دست خداوند است. اما «من» قدیمی هنوز باقیست و از بین نرفته است، می‌گوییم: »من کننده‌ی کارها نیستم«. با مطرح کردن «من» چنین درکی در یک لحظه از میان می‌رود. اگر با ضربه شدیدی رو به رو شویم از شدت خشم، کنترل خود را از دست می‌دهیم و با فریاد می‌گوییم: «می‌دانی من که هستم؟». فراموش می‌کنیم که همین چند لحظه پیش گفته بودیم که »من نقشی در انجام کارها ندارم و فقط خدا عهده‌دار تمام امور است«. چنین ادراکی در کم‌تر از یک ثانیه محو می‌شود و همه چیز به سرعت فراموش می‌گردد. حتی ممکن است چندین بار فریاد بزنیم که: «چطور به خود جرأت می‌دهی که مرا بزنی؟ می‌دانی من که هستم؟». در این لحظه، خدا و تمام آنچه را راجع به خدا خوانده‌ایم فراموش می‌کنیم و «من» دوباره به جایگاه اولیه‌اش بازمی‌گردد.

می‌گویند راهبی سی سال در هیمالیا در صلح و آرامش به عزلت‌نشینی پرداخت، به طوری که تمایلات نفسانی خود را به کلی فراموش کرده بود ـ زیرا در رابطه با دیگران است که نفس، وجود خود را آشکار می‌سازد. نفس چگونه می‌تواند بدون وجود دیگران موجودیت یابد؟ او به تنهایی وجود ندارد. زمانی که شما با نخوت و خودبینی به دیگران نظر می‌اندازید، نفس شماست که عمل می‌کند. اگر دیگری وجود نداشت، شما چگونه می‌توانستید خود بزرگ‌بینی خود را احساس کنید و بروز دهید؟ خطاب به چه کسی خواهید گفت: «من هستم». برای گفتن چنین چیزی، شما نیاز به یک «تو» دارید. برای حمایت از «من»، که یک توهم است، وجود کاذب دیگری نیز مورد نیاز است، که همان «تو» است. نفس بدون دیگری نمی‌تواند واقعیت پیدا کند.

برای محافظت از یک دروغ، ناگزیر به گفتن دروغ‌های متعدد دیگری نیز می‌شویم. ولی حقیقت، به تنهایی پایدار می‌ماند و برای حفظ خود نیاز به هیچ گونه حمایتی ندارد. دروغ به تنهایی نمی‌تواند پایدار بماند و برای بقاء خود نیاز به تکیه‌گاه‌های بسیاری دارد، که آن‌ها نیز دروغ هستند. برای حمایت از «منِ» کاذب به دروغ‌های دیگری چون «تو»، «او» و «آن‌ها» متمسک می‌شویم. زیرا در این صورت است که می‌توانیم یک دروغ را تقویت نماییم.

راهب به تنهایی میان کوه‌ها، دور از دیگران، اوقات خود را سپری می‌کرد. در آن‌جا اثری از «تو» و «او» و «آن‌ها» و «ما» نبود و به همین دلیل، او «منِ» خویش را فراموش کرده بود. سی سال زمانی بسیار طولانی است. او سرشار از صلح و آرامش شده بود و به همین دلیل، مردم از دشت‌های اطراف به دیدن او آمدند و از او درخواست کردند در بازار مکاره‌ای که در دامنه کوه بر پا می‌کنند شرکت جوید و با حضور خود، آن‌جا را متبرک سازد. در ضمن برای مردم دشت‌های اطراف نیز این فرصت را فراهم آورد که قدیسی را زیارت کنند، چون آن‌ها خود قادر نبودند مسیری چنین طولانی را تا بالای کوه بپیمایند؛ بدین ترتیب، با آمدنش آن‌ها را غرق در امتنان و شادی خواهد کرد. راهب با خود اندیشید از آن‌جایی که نفس او از میان رفته، بازگشتش به میان مردم نمی‌تواند آسیبی به او برساند.

راهب به سوی پایین دره سرازیر شد. بازار بسیار بزرگ و شلوغ بود، صدها هزار نفر افراد غریبه به آن‌جا هجوم آورده بودند. آن‌ها نمی‌دانستند که راهب سال‌ها پیش آن‌ها را ترک گفته و از آن‌ها دور بوده است و به کلی او را فراموش کرده بودند. به همین دلیل، وقتی که وارد جمعیت شد، شخصی در آن میان پایش را لگد کرد. هنوز آن مرد کاملاً کفشش را روی پای او نگذاشته بود که راهب با عصبانیت گریبان او را گرفت و گفت: «نمی‌دانی من که هستم؟». با گفتن این جمله، زحمات سی سال عمری را که در کوه سپری کرده بود، در عرض یک ثانیه به باد داد. گویی آن سال‌ها چون رؤیایی نقش بر آب شدند و در کم‌تر از یک ثانیه، محیط کوهستان، صلح و آرامش، تهی بودن از همه چیز، ندیده گرفتن نفس، و حضور خدا در انجام تمام امور، همه چون دودی به هوا رفت و محو شد؛ و در یک لحظه، چنان همه چیز زایل گشت که گویی هرگز وجود نداشته است.

ناگهان چشمش به روی واقعیت گشوده شد و از وضعی که برایش پیش آمده بود، به هراس افتاد و با خود اندیشید: «من همه چیز داشتم، ولی فراموش کرده بودم که وجود دارم، نفس خود را از دست داده بودم. چه چیز باعث شد که دوباره خود را آشکار سازد؟». از مردم پوزش خواست و گفت: «بگذارید بروم». وقتی مردم از مقصدش جویا شدند و علت رفتنش را پرسیدند، راهب پاسخ داد: «تصمیم ندارم دوباره به کوهستان برگردم، بلکه می‌خواهم به دشت و میان مردم بروم» و اضافه کرد: «آنچه را که نتوانستم در این سی سال و در سکوت و انزوای کوهستان بیاموزم، در این‌جا و در عرض یک لحظه، در برخورد با یک شخص آموختم. اکنون سعی دارم با زندگی در میان

مردم دریابم که آیا من وجود دارم، یا اصولاً وجود ندارم. سی سال از عمرم چون رؤیایی به باد رفت، چون در این مدت می‌پنداشتم من و نفس من، دیگر وجود ندارند، اما اکنون متوجه شدم که هیچ چیز واقعاً از بین نرفته و تغییر نکرده است».

توهمات این چنین شکل می‌گیرند، ولی آن‌ها ما را به جایی نمی‌رسانند.

بخش ۵

اشو مراقبه‌ی پویا را هدایت می‌کند (۲)

بیایید اکنون به مراقبه بنشینیم. از فردا قرار است در برنامه مراقبه شما تغییراتی به وجود آید. از فردا، منحصراً صبح‌ها را به مراقبه و بعدازظهرها را به سخنرانی اختصاص می‌دهیم. اما امروز برنامه معمول خود را دنبال می‌کنیم.

محلی را که برای نشستن در نظر می‌گیرید، باید فاصله کافی با دیگران داشته باشد. خیلی دور نشوید. زیرا امروز صبح متوجه شدم دوستانی که دور نشسته بودند، از موهبت فضای روحانی موجود در این‌جا محروم شده‌اند. بنابراین از این‌جا زیاد دور نشوید. فاصله‌تان را طوری حفظ کنید که کوچک‌ترین فضایی را بلااستفاده باقی نگذارید. از حوزه انرژی موجود در این‌جا خارج نشوید تا از آن بی‌بهره نمانید. پس کسانی که بسیار دور نشسته‌اند، نزدیک‌تر بیایند، اما تا حدی که آنان که مایلند دراز بکشند، جای کافی داشته باشند. صحبت نکنید، حتی به طور آهسته. اگر می‌توانید کارهایتان را در سکوت انجام دهید.

چند قطعه سنگ از محلی نامعلوم، در میان اجتماعی که بهاگاوان[۲۶] در آن سخنرانی می‌کرد پرتاب شد. او با ملایمت و آرامی سخنانش را ادامه داد... چه اتفاقی افتاده است؟ این سنگ است که فرود می‌آید؟ اهمیتی ندارد، آن‌ها را گرامی بدارید و نزد خود نگه دارید. باید کسی از روی عشق، آن‌ها را پرتاب کرده باشد. کسانی که در ردیف عقب صحبت می‌کنند، ساکت باشند. اگر مایلند که در این‌جا بمانند، باید کاملاً ساکت در جای خود بنشینند، در غیر این صورت می‌توانند این‌جا را ترک گویند. در این‌جا هیچ کس نباید تماشاچی باشد ولی حتی اگر بخواهد چنین باشد، بهتر است این کار را در سکوت کامل انجام دهد.

هیچ کس نباید به هیچ طریقی، برای دیگری ایجاد مزاحمت کند.

ظاهراً شخصی چندین بار سنگ پرتاب کرده است. اگر او فکر می‌کند باید چنین عملی را نسبت به من روا دارد، بهتر است مرا هدف قرار دهد نه دیگری را.

مرحله اول

لطفاً هر جا که هستید بنشینید و چشمان خود را ببندید. شما باید برای یک ساعت، تمامی انرژی خود را به کار گیرید. با چشمان بسته شروع به کشیدن نفس‌های عمیق کنید. ببینید چگونه اقیانوس و درختان کاج با تمام نیرو و توانشان تنفس می‌کنند؛ همراه با نفس‌های عمیقتان خود را رها سازید. تمام نیروی خود را به کار اندازید. نفسی عمیق به درون بکشید و سپس با شدت آن را خارج سازید. در این ده دقیقه، تنها کاری که باید بکنید این است که با تمام نیرو و توانتان تنفس عمیق انجام دهید. با سرعت و با تمام قوا عمل دم و بازدم عمیق را انجام دهید. همزمان و از درون کاملاً هشیار باقی بمانید و چون شاهدی ناظر اعمال خویش باشید. نگاه کنید که چگونه دم و بازدمتان انجام می‌گیرد. برای ده دقیقه عمیقاً وارد روند حرکت تنفسی خویش شوید و با آن یکی گردید. شروع کنید.

نفس عمیق بکشید و با شدت و به طور کامل آن را بیرون برانید. ادامه دهید... از تمام انرژی‌تان استفاده کنید. از این که امشب چنین فرصتی در اختیارتان گذاشته شده سپاسگزار باشید. زیرا معلوم نیست که چنین موقعیتی را دوباره به دست آورید... تمام سعی خود را بکنید تا به نتیجه مطلوب برسید. آن اتفاق بزرگ زمانی روی می‌دهد که بتوانید از تمامی انرژی خود بهره بگیرید. بنابراین از هیچ سعی و کوششی مضایقه نکنید. حتی اگر ذره‌ای نیز کوتاهی کنید آن اتفاق نخواهد افتاد. نفس عمیق بکشید. مانند یک ماشین تنفسی عمل کنید. بدن شما مانند یک ماشین خودکار تنفس می‌کند و حالا شما یک ماشین تنفسی هستید. هیچ گونه شک و تردیدی به خود راه ندهید و به دیگران توجهی نکنید. هر کسی باید مراقب خودش باشد.

برای این ده دقیقه تا حد امکان فقط به کشیدن نفس عمیق ادامه دهید و بدنتان را چون جریانی دایمی از دم و بازدم به کار گیرید. ولی

در حین تنفس، از درون شاهد دم و بازدمتان باشید. ببینید چگونه نفس‌ها داخل و خارج می‌شوند. سعی کنید، تمام سعی خود را بکنید.

به زودی برای ده دقیقه سکوت خواهم کرد ولی شما همچنان به سعی خود ادامه دهید. این طور نباشد که با گفتن من، چند نفس عمیق بکشید ولی بعد از آن دوباره از فعالیتتان کاسته شود. در این ده دقیقه شما باید به طور مداوم تمام انرژی‌تان را صرف تنفس عمیق بکنید. دم و بازدمتان به قدری عمیق و پرقدرت باشد که تمام تار و پود بدنتان به ارتعاش درآید. بدنتان سرشار از الکتریسته می‌شود و این موجب بیداری نوعی انرژی درونی می‌گردد که در تمام اجزاء و منافذ بدنتان نفوذ می‌کند و آن را هشیار می‌سازد. از تمام قدرتتان استفاده کنید. نفس عمیق بکشید...

نفس عمیق بکشید و آن را با شدت و با تمام قوا خارج سازید و همین طور ادامه بدهید... برای ده دقیقه بگذارید بدنتان چون ابزار تنفسی عمل کند. با حرکات باد و غرش امواج اقیانوس یکی شوید. تمام آن‌ها در حال تنفس‌اند. شما نیز باید آن‌ها را همراهی کنید. به جز کشیدن نفس عمیق کار دیگری انجام ندهید. از درون شاهد تنفستان باشید. چون ناظری به چگونگی دم و بازدمتان توجه کنید. نفس عمیق بکشید و حتی ذره‌ای نیز کوتاهی نکنید. آخرین سعی و تلاشتان را صرف کشیدن نفس عمیق بکنید و در این لحظه به چیز دیگری جز این نیندیشید. نفس عمیق بکشید...

مواظب باشید که بعدها پشیمان نشوید که چرا تمام سعی خود را نکردید و برای تحقق آن اتفاق بزرگ به اندازه کافی مایه نگذاشتید. فرصت را از دست ندهید. تمام نیرویتان را به کار گیرید و با تمام قوا نفس عمیق بکشید.

قبل از ورود به مرحله دوم باید کاملاً خود را خسته کنید. پس تمام سعی خود را بکنید و هر چه بیش‌تر نفس عمیق بکشید و آن را با تمام نیرویتان خارج سازید. همچنان ادامه دهید و از درون نظاره‌گر دم و بازدم خود باشید. توجه داشته باشید که فقط یک نظاره‌گر باقی بمانید. پس از آن خواهید دید که تنفس خود به خود انجام می‌گیرد. با شدت به تنفستان ادامه دهید. باز هم شدید و شدیدتر...

برای عبور از مرحله اول باید بر قوت و شدت نفس‌هایتان بیفزایید. فقط زمانی شما را وارد مرحله دوم خواهم کرد که شدت تنفستان به اوج خود رسیده باشد. تا حدی که ممکن است از تمام قدرت خود استفاده کنید. نفس عمیق بکشید... فقط به نفس‌هایتان توجه کنید نه هیچ چیز دیگر. تمام نیرو و توانتان را به کار گیرید. نفس عمیق بکشید و با شدت آن را خارج سازید. نفس عمیق، عمیق و باز هم عمیق‌تر.

جلوی خود را نگیرید. اگر بدنتان مایل است حرکت کند و بچرخد و به ارتعاش درآید مانعش نشوید. به انجام تنفس عمیقتان ادامه دهید و باز هم عمیق و عمیق‌تر تنفس کنید. تا جایی که ممکن است خود را رها کنید و تردید به خود راه ندهید. نفس عمیق بکشید. عمیق، باز

هم عمیق‌تر... ما به زودی وارد مرحله دوم می‌شویم. پس در این دو دقیقه آخر هر چه می‌توانید نفس‌های عمیق بکشید. اکنون در دو دقیقه آخر به سر می‌بریم، پس تمام تلاش خود را بکنید که نفس‌هایتان هر چه عمیق‌تر باشد. تنها زمانی می‌توانیم به طور صحیح از مرحله‌ای به مرحله دیگر تغییر وضعیت دهیم که تلاش خود را به اوج برسانیم...

مرحله دوم

حالا باید وارد مرحله دوم شویم. به کشیدن نفس عمیق ادامه دهید. بگذارید بدنتان به هر شکل و حالتی که مایل است قرار گیرد. رهایش کنید. اجازه دهید در صورت تمایل آزادانه به حرکت و ارتعاش و چرخش درآید. بگذارید اگر می‌خواهد گریه کند، بخندد، به زمین بیفتد و در صورت تمایل دوباره برخیزد. اگر می‌خواهد آزادانه به رقص درآید، کاملاً رهایش کنید و سعی کنید خود را با حرکات آن هماهنگ سازید. اگر می‌خواهد به پیچ و تاب بیفتد و به دور خود بچرخد مانعش نشوید و به کشیدن نفس عمیق ادامه دهید.

در این ده دقیقه بدنتان را کاملاً رها کنید... زمانی که انرژی درونی بیدار می‌گردد، احتمال وقوع اتفاقات بسیاری وجود دارد، ابداً نگران نشوید. بدنتان را آزاد بگذارید تا کاملاً خسته شود. قبل از این که به مرحله استراحت وارد شوید تمام سعی خود را بکنید. بدنتان را رها کرده و با حرکات آن هماهنگ شوید. نفس‌های عمیق بکشید. عمیق...

(مراقبه‌کنندگان به کشیدن نفس عمیق و رها کردن بدنشان ادامه دادند. و زمانی که مراقبه به اوج خود رسید، اشو آن‌ها را به مرحله بعدی هدایت کرد.)

مرحله سوم

(اشو از مراقبه‌کنندگان خواست که به کشیدن نفس عمیق ادامه دهند و بدنشان را آزاد بگذارند و سؤال «من کیستم؟» را به مرحله دوم اضافه کنند. در این ده دقیقه از آن‌ها خواست که مرتب تمام انرژی خود را صرف پرسش «من کیستم؟» کنند. «من کیستم؟» «من کیستم؟»

وقتی که این مرحله به اوج خود رسید، اشو از آن‌ها خواست که همه چیز را رها کنند. تنفس به شیوه قبلی و حرکات بدنی را متوقف سازند و به استراحت کامل بپردازند.)

مرحله چهارم

(اشو در ده دقیقه آخر این مرحله از مراقبه‌کنندگان درخواست کرد که تنفس عمیق و حرکات بدنی و پرسش «من کیستم؟» را متوقف کنند و در آرامش دراز بکشند و به صدای امواج اقیانوس و حرکت باد در

لابلای درختان کاج و آواز پرندگان گوش بسپارند و با هشیاری در انتظار رویارویی با ناشناخته‌ها باقی بمانند.

در این ده دقیقه سراسر سالن مراقبه به قدری سرشار از سکوت و آرامش شد که به جز صدای برخورد امواج اقیانوس با ساحل، آواز پرندگان و صدای باد از لابلای درختان کاج صدای دیگری شنیده نمی‌شد.

در این آخرین دقایق صدها مراقبه‌کننده در سکوتی عمیق، با تمام طبیعت اطرافشان یکی گشتند.

در پایان مراقبه، اشو از آن‌ها خواست تا به آرامی چشمانشان را باز کرده و از جایشان برخیزند و به آن‌هایی که چشمانشان به آسانی باز نمی‌شد پیشنهاد کرد که چند نفس عمیق دیگر بکشند و به آرامی چشمانشان را با کف دست‌هایشان بپوشانند.)

بخش ۶

فیض الهی و تلاش‌های ما

سؤال: **آیا انسان از طریق فیض الهی، به لافکری نایل می‌شود؟**

درک این موضوع، بسیار لازم و مفید است، زیرا بسیاری از سوء تفاهمات و اشتباهات را برطرف می‌سازد. بسیاری از مردم فکر می‌کنند، چون لافکری از طریق فیض الهی قابل حصول است، پس لازم نیست کار دیگری انجام دهند. به همین دلیل، منفعل باقی می‌مانند. این اشتباه بزرگ و تأسف‌باری است که خیال کنیم با وجود فیض الهی، نیاز به انجام کار دیگری نداریم.

سوء تفاهم دیگری که از آن ناشی می‌شود، این باور است که همه انسان‌ها به یک اندازه از لطف خدایی برخوردار نمی‌شوند؛ بعضی از مردم، بیش‌تر و عده‌ای کم‌تر فیض می‌برند. اما، در حقیقت هیچ کس برگزیده و مقرّب خدا نیست.[۲۷] اگر خدا منتخبینی برای خود برمی‌گزید، دیگر عدالتی در جهان وجود نداشت. اگر منظورتان از

فیض الهی این است که خداوند با افراد خاصی مهربان و با دیگران نامهربان است، کاملاً دچار اشتباه شده‌اید.

اما این گفته که انسان از طریق فیض الهی به لافکری می‌رسد، صحیح است. در واقع این گفته شامل حال روشن‌بینانی می‌شود که به آن تجربه دست یافته‌اند نه کسانی که هنوز به لافکری نرسیده‌اند. زیرا زمانی که انسان با چنین تجربه‌ای مواجه می‌شود، تلاش‌های گذشته در نظرش بسیار حقیر جلوه می‌کند و نمی‌تواند آن‌ها را عامل دریافت چنین فیض عظیمی بداند. زمانی که انسان از چنین موهبتی برخوردار می‌شود، به قدری در عظمت آن غرق می‌گردد که با خود می‌اندیشد، «چگونه ممکن است تلاش‌های من موجب بروز چنین واقعه مهمی شده باشد؟ برای آن چه کرده‌ام؟ چه بهایی برای آن پرداخته‌ام؟ چه چیز را به خاطر آن فدا کرده‌ام؟ آیا اصولاً چیزی داشتم که بتوانم آن را قربانی کنم؟ خیر، من چیزی درخور پیشکش نداشتم». زمانی که باران رحمت الهی بر سر انسان فرود آید و او را از سعادت جاودانه‌ی خویش متبرک سازد، تنها چیزی که خواهد گفت این است: «آه خدای من، تنها به واسطه لطف، کرم و شفقت تو توانسته‌ام به درگاهت راه یابم والاّ کسب چنین تجربه‌ای، فراتر از توان من بود، بسیار فراتر...».

اما به خاطر داشته باشید که این‌ها فقط گفته‌های یک انسان تبرک یافته و روشن‌بین است. اگر انسان غیرروشن‌بین و مبتدی دارای چنین باوری باشد، برای همیشه در گمراهی خواهد ماند. زیرا تلاش و کوشش برای هر انسانی که بخواهد به چنین فیضی نایل گردد، اصلی اساسی است.

تجربه روشن‌بینی و لافکری و یا هر نام دیگری که به آن اطلاق می‌کنید، مانند گشودن درهای یک خانه تاریک به روی نور خورشید است. اگر چه خورشید، همیشه از شرق طلوع می‌کند و نور خود را بی‌دریغ به همه جا می‌تاباند، ولی تا وقتی که ما درهای خانه‌هایمان را بسته نگه داریم، در تاریکی به سر می‌بریم. اگر درها را بگشاییم و به انتظار بنشینیم، نور خورشید، خود به خود وارد خواهد شد؛ برای هدایت نور خورشید به درون، هیچ گونه تلاش دیگری نیاز نیست. ما نمی‌توانیم خورشید و یا نور آن را در جعبه‌ای بگذاریم و آن را به درون خانه‌هایمان بیاوریم. نور خورشید، خود به خود وارد می‌شود. عجیب این‌جاست که علاوه بر این که تلاش‌های ما برای آوردن نور خورشید به درون، بی‌ثمر می‌ماند، بیش‌تر آن را از ما دور می‌کند و مانع ورود آن به داخل می‌شود. اگر درها را ببندیم و چشم‌ها را به روی هم بگذاریم، حتی خورشید نیز قدرت انجام هیچ کاری را نخواهد داشت. ما ممکن است بتوانیم خورشید را از خانه‌هایمان دور نگه داریم و ورود آن را متوقف سازیم، ولی نمی‌توانیم آن را به درون هدایت کنیم. تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که درها را بگشاییم، او خود خواهد آمد. زمانی که وارد شد، نمی‌توانیم بگوییم که ما او را به درون آورده‌ایم. نمی‌توانیم چنین رویدادی را به خود نسبت دهیم و فقط می‌دانیم که او به خاطر لطف و محبتش، به درون خانه‌ی ما وارد شده

است و از خود بسیار سپاسگزار خواهیم بود که درها را به رویش گشوده‌ایم.

انسان فقط می‌تواند درها را به روی خدا بگشاید. تلاش‌های ما فقط موجب باز شدن درها می‌شود. آمدن خداوند بستگی به ما ندارد و فقط مربوط به لطف او می‌شود و لطفش نیز نامحدود و همیشه در آستانه هر دری حاضر است. اما اگر درها را بسته بیابد، چه می‌تواند بکند؟ خداوند تمام درها را می‌کوبد و اگر آن را بسته یافت، برمی‌گردد. این ما هستیم که درها را چنان محکم بسته‌ایم و زمانی که او به سراغمان می‌آید، با استدلال و تفسیرهای عقلانی، به نحوی از خودمان دورش می‌کنیم و همین ما را راضی نگه می‌دارد.

می‌خواهم داستانی را برای شما نقل کنم که بسیار علاقه‌مندم آن را بدانید. معبد بزرگی وجود داشت که صدها کاهن از آن مراقبت می‌کردند. یکی از شب‌ها کاهن اعظم خواب می‌بیند که خداوند پیام فرستاده که روز بعد، از معبد آن‌ها دیدن خواهد کرد. او خوابش را باور نکرد... کاهن به چنین چیزهایی اعتقاد نداشت، اگر چه سالیان درازی کاهن بود و در این سال‌ها ظاهراً خدا را ستایش می‌کرد، اما مطمئن بود که خداوند، حتی یک بار هم، به دیدن معبد او نیامده است. او هر روز به خدا غذا تقدیم می‌نمود و به درگاه او دعا می‌کرد، ولی خوب می‌دانست که چنین اعمالی را به خاطر خودش انجام می‌دهد و دعایش در آسمان خالی گم می‌شود... از این رو، پیام را حقیقت نپنداشت و با خود اندیشید که فقط یک رؤیا بوده و رؤیاها نیز به ندرت تحقق می‌یابند.

مردمی که با مذهب معامله می‌کنند، هرگز نمی‌توانند به آن اعتقاد داشته باشند. آن‌ها فقط از مذهب بهره‌برداری می‌کنند و همین، آن‌ها را از حقیقت و ایمان دور می‌سازد. هیچ کس در دنیا بی‌ایمان‌تر از کسی نیست که مذهب را دستاویزی برای استثمار دیگران قرار می‌دهد. به همین دلیل، کاهن اعظم نتوانست باور کند که خدا واقعاً به دیدن آن معبد می‌رود.

اما بعد، از احتمال درستی رؤیایش دچار ترس شد. گاهی اوقات آنچه را ما یک رؤیا می‌دانیم برایمان تبدیل به یک واقعیت می‌شود و آنچه را به عنوان یک واقعیت می‌شناسیم، به تجربه درمی‌یابیم که رؤیایی بیش نبوده است. بنابراین سرانجام کاهن اعظم تصمیم گرفت رؤیای خود را با همکاران نزدیکش در میان بگذارد. او به آن‌ها گفت: «اگر چه بیش‌تر به یک شوخی می‌ماند، ولی من می‌بایست مطلبی را برای شما مطرح کنم. در رؤیای دیشبم خدا به من پیام داد که امروز به دیدن معبد ما می‌آید». سایر کاهنین نیز با خنده گفتند: »مگر عقلت را از دست دادی که رؤیاها را باور می‌کنی؟ به هر حال بهتر است راجع به آن با دیگران سخن نگویی، زیرا ممکن است تو را دیوانه بخوانند«. اما سرپرست کاهنین گفت: «اگر خود را برای ورود خدا آماده کنیم و او پیدایش نشود، چیزی را از دست نداده‌ایم و در

صورت آمدنش نیز، با داشتن آمادگی، دچار هیچ گونه کمبود و نقصانی نمی‌شویم».

بنابراین سرتاسر معبد و تمام ساختمان‌هایش شسته و پاکیزه شد. آن‌جا را با چراغانی و پرچم و حلقه‌های گل تزیین نمودند. بوی خوش بخور در تمام فضای معبد پراکنده شد و انواع تمهیدات فراهم آمد. در آن روز، همه کاهنین بسیار خسته شدند، اما خدا ظاهر نشد. هر از گاهی به جاده نظر می‌انداختند و با ناامیدی می‌گفتند: «به هر حال یک رؤیا همیشه یک رؤیاست، و خدا نخواهد آمد. بسیار نادان بودیم که آن را باور کردیم. چقدر خوب شد که به مردم شهر خبر ندادیم والاّ بسیار مورد تمسخرشان قرار می‌گرفتیم».

به هنگام غروب، تمام کاهنین امیدشان را از دست دادند و گفتند: «بیایید غذای رنگینی را که برای خدا مهیا کرده بودیم مصرف کنیم، زیرا معمولاً چنین بوده است و آنچه را که به خدا تقدیم می‌نمودیم، سرانجام خودمان مصرف می‌کردیم، دیگر هیچ کس نخواهد آمد؛ بسیار نادان بودیم که یک رؤیا را باور کردیم، عجیب این‌جاست، با وجودی که همه چیز را می‌دانستیم چنین اشتباهی را مرتکب شدیم. اگر از دیگران چنین عملی سر می‌زد جای تعجبی نبود، زیرا آن‌ها به این موضوع واقف نبودند، اما ما که می‌دانستیم خدا هرگز نخواهد آمد چرا فریب خوردیم؟ خدا کجاست؟ همه چیز در همین بتی است که در معبد قرار دارد و کار ما این است که او را بپرستیم». پس از آن، غذای مفصلی خوردند و از آن‌جایی که بسیار خسته بودند، زودتر از معمول به بستر رفتند.

در نیمه‌های شب، صدای چرخ‌های کالسکه‌ای که به سوی دروازه معبد در حرکت بود، شنیده شد. یکی از کاهنین با خود فکر کرد که این باید کالسکه‌ی خدا باشد، فریادزنان دیگران را صدا زد و گفت: «دوستان برخیزید به نظر می‌رسد سرانجام او که تمام روز منتظرش بودیم، آمده است. گوش کنید صدای چرخ‌های کالسکه‌اش شنیده می‌شود». کاهنین دیگر سرزنش‌کنان به او گفتند: «ساکت باش ای دیوانه. ما امروز به اندازه کافی از خود حماقت نشان داده‌ایم حالا دیگر مزاحم خواب ما مشو. این صدای کالسکه نیست، بلکه صدای غرش ابرها در آسمان است». بدین ترتیب، آن‌ها بی‌درنگ همه چیز را بر طبق میل خود تفسیر کردند و به بستر بازگشتند و دوباره به خواب رفتند.

کالسکه، مقابل در متوقف شد. شخصی از پله‌های معبد بالا آمد و در را کوبید، دوباره یکی از کاهنین بیدار شد و فریادزنان به دیگران گفت: «به نظر می‌رسد مهمانی که تمام روز در انتظارش بودیم، رسیده، در می‌زند». سایرین او را نیز سرزنش کردند و گفتند: «دیوانه شدی که مزاحم خواب ما می‌شوی؟ این فقط باد است که به در می‌کوبد، کس دیگری نیست». بدین ترتیب این بار هم با آوردن دلایلی منطقی، خود را راضی کردند و به رختخواب‌هایشان بازگشتند.

صبح روز بعد که بیدار شدند، جلوی در معبد رفتند و در کمال تعجب چند جای پا را روی پله‌های معبد مشاهده کردند. برایشان شکی باقی نمانده بود که شب گذشته شخصی از پله‌ها بالا رفته است. بعد از آن، جای چرخ‌های کالسکه را روی جاده یافتند. دیگر مطمئن شدند شبانگاه کالسکه‌ای جلوی در معبد آمده است. از آن‌جایی که جای پاها کاملاً غیرعادی و ناشناس بود، بسیار متعجب شدند. کاهنین گریه کرده و روی زمین افتادند و روی جای چرخ‌های کالسکه می‌غلتیدند. به زودی تمام مردم دهکده جلوی در معبد جمع شدند و در حالی که به حیرت افتاده بودند، پرسیدند: «چه اتفاقی افتاده است؟». کاهنین گفتند: «نپرسید چه اتفاقی افتاده، خدا دیشب درِ معبد ما را کوبید ولی ما با آوردن دلایلی منطقی، او را از خود راندیم. در واقع ما هیچ چیز نمی‌دانستیم و صدای باد و غرّش ابرها را بهانه قرار دادیم چون می‌خواستیم از خوابمان لذت ببریم».

خداوند تمام درها را می‌کوبد. فیض الهی به سراغ تمام خانه‌ها می‌رود. اما درهای ما بسته است. حتی زمانی که صدای ضربه‌ی در را می‌شنویم، به علت این که آن را منطقی نمی‌دانیم، فوراً درصدد ردّش برمی‌آییم.

در قدیم می‌گفتند: «مهمان، خداست». اشتباه کوچکی در این ضرب‌المثل وجود دارد. حقیقت این است که خدا مهمان است. خدا مانند یک مهمان در برابر درهای خانه‌ی ما منتظر است؛ اما درها بسته است. لطف او به تساوی، شامل حال همه می‌شود. بنابراین نپرسید که

آیا انسان با فیض او به لافکری می‌رسد؟ زیرا انسان فقط با لطف او این تجربه را به دست می‌آورد. تلاش‌های ما فقط به باز شدن در و برطرف کردن موانع از سر راهمان محدود می‌شود.

وقتی که او می‌آید، به اراده‌ی خویش می‌آید.

سؤال: **شما به چهار مرحله‌ی مراقبه اشاره کردید. ممکن است آن‌ها را به طور کامل توضیح دهید؟**

قبل از هر چیز باید بدانید که سه مرحله‌ی اول، صرفاً حرکت به سوی مراقبه است نه خود آن. چهارمین مرحله، مراقبه است، و چون دریست که به روی لافکری گشوده می‌شود و می‌توان در آن، آرامش، خلأ، مرگ، رهایی و حل شدن در کاینات را تجربه کرد. ولی سه مرحله‌ی نخست، آستانه‌ی آن در است و فقط انسان را به سوی لافکری هدایت می‌کند.

این سه مرحله، در اساس دارای اصلی واحدند. اگر کسی بخواهد به آرامش دست یابد، باید مرحله خستگی مفرط را پشت سر بگذارد. فقط آن زمان است که به راحتی می‌توان آرامش را تجربه کرد. اگر انسان در طول روز کار کند، به هنگام شب بهتر می‌تواند به خواب رود. هر چه بیش‌تر کار کند، خواب عمیق‌تری خواهد داشت. ممکن است کسی بگوید، از آن‌جایی که خواب و کار در تضاد با یکدیگرند، چگونه کسی که سخت کار می‌کند، می‌تواند خوب بخوابد. منطق حکم

می‌کند کسی که تمام روز استراحت کرده است، بهتر بخوابد. اما واقعیت این است که استراحت در طول روز، موجب بی‌خوابی شب می‌شود. از این رو به همان نسبت که زندگی انسان رو به آسایش می‌رود، خواب او نیز تقلیل می‌یابد. هر چقدر استراحت و اوقات فراغتمان بیش‌تر باشد، بی‌خوابی بیش‌تر به سراغمان می‌آید.

عجیب این‌جاست که برای بهبود وضعیت خواب خود، به دنبال کسب آسایش بیش‌تری هستیم در حالی که باید عکس آن عمل کنیم. پیشرفت تمدن و برخورداری از رفاه در زندگی، خواب راحت را از انسان سلب کرده است زیرا مهم‌ترین عامل جلوگیری از بی‌خوابی، انجام کار سنگین است. تا وقتی که انسان کار کند، دچار بی‌خوابی نمی‌شود. به همین ترتیب، زمانی که انسان تحت بالاترین حد فشار قرار می‌گیرد، به راحتی به آرامش عمیقی فرو می‌رود.

این طور به نظر می‌رسد که سه مرحله اول مراقبه، با مرحله چهارم آن که تجربه سکوت و لافکریست، کاملاً در تضاد است. ممکن است بپرسید، چگونه می‌توان پس از این همه تلاش و تقلا و قرار گرفتن در اوج فشار، که انسان را تا مرز دیوانگی پیش می‌برد، به آرامش رسید؟ من می‌گویم تنها در آن زمان است که انسان می‌تواند به آرامش دست یابد. حقیقت این است که، آرامش پیامد فشار است. همان طور که شب از پی روز می‌آید، و دره منتهی به کوه می‌شود. هر چقدر قله مرتفع‌تر باشد، دره عمیق‌تر است و هر چقدر کوهی که از آن سرازیر می‌شوید، رفیع‌تر باشد، دره‌ای را که به آن وارد می‌شوید،

عمیق‌تر خواهد بود. فراموش نکنید، هر کوهی دارای دره‌ای است. در حقیقت، کوهِ بدون دره وجود ندارد. به همان نسبت که کوه، بلندتر می‌شود، دره‌ی ژرف‌تری را در اطراف خود پدید می‌آورد. به همین ترتیب، همزمان با افزایش فشار، انرژی لازم برای کسب آرامش و استراحت نیز ذخیره می‌شود. هر چقدر فشار شدیدتر باشد، استراحت عمیق‌تر است. به همین دلیل است که از شما می‌خواهم تمامی انرژی خود را به کار گیرید و حداکثر سعی و تلاش خود را بکنید و ذره‌ای کوتاهی از خود نشان ندهید و همه چیز را رها سازید. زیرا تنها در این صورت است که به اوج قله فشار صعود کرده و پس از آن به قعر دره‌ی نامحدود آرامش و سکوت فرو می‌روید. تنها در آن لحظه است که استراحت مطلق و لافکری اتفاق می‌افتد.

مسئله اساسی این است که باید به بالاترین حدّ فشار برسید و یکباره فشار را متوقف کنید و خود را رها سازید. بسیاری از افراد، نزد من می‌آیند و می‌پرسند، آیا ممکن است بدون ورود به مرحله فشار، به آرامش رسید؟ خیر، کاملاً غیرممکن است. اگر چنین اتفاقی بیفتد، ظاهری است و فقط نامش استراحت است. اگر می‌خواهید به عمق آب فرو روید، باید از سطح بلندی به درون آب شیرجه بزنید. هر چقدر ارتفاع سکوی پرشی را که انتخاب کرده‌اید، بیش‌تر باشد، به عمق بیش‌تری در آب فرو می‌روید. به این درختان کاج نگاه کنید. طول آن‌ها ۱۲ متر است. برای رسیدن به چنین ارتفاعی ریشه‌های آنان می‌بایست به همین اندازه در عمق زمین فرو روند. هر چقدر ارتفاع

درختان بیش‌تر باشد، ریشه‌هایشان در سطح عمیق‌تری از زمین قرار دارد. حالا تصور کنید که درخت کاج سؤال کند: «چه می‌شد اگر ریشه‌ها در عمق پانزده سانتی‌متری قرار داشتند؟»، اتفاقی نمی‌افتاد به جز این که طول درختان نیز از پانزده سانتی‌متر تجاوز نمی‌کرد. در شرایطی که ریشه‌ها امکان رشد نداشته باشند، درختی نیز به وجود نمی‌آید.

نیچه جمله خردمندانه‌ای دارد که می‌گوید، «تنها کسی می‌تواند به ملکوت اعلی گام نهد که عمیق‌ترین سطح دوزخ را لمس کرده و با آن آشنایی داشته باشد». چنین سخنی بسیار حکیمانه است. به همین دلیل است که انسان‌های میانه‌رو، که نه چندان خوب و نه چندان بد هستند، هرگز به بالاترین مرتبه معنوی دست نمی‌یابند...

تکنیک مراقبه، نوعی تغییر حال روحانی از طریق حرکت از نهایتی به نهایت دیگر است. دگرگونی، تنها با رسیدن به نقطه نهایی روی می‌دهد؛ هر پدیده زمانی دستخوش تغییر می‌شود که به نهایت خود رسیده باشد. آیا تا به حال به حرکت پاندول یک ساعت دیواری توجه کرده‌اید؟ اگر جهت حرکت پاندول به سمت چپ باشد، تنها زمانی به سمت راست تغییر جهت می‌دهد که به نهایت حرکتش به سمت چپ رسیده باشد. ممکن است متوجه شده باشید، زمانی که پاندول ساعت به سمت چپ در حال حرکت است، همزمان با حرکتش، نیرویی را برای حرکت به سمت راست ذخیره می‌کند و دوباره با همان درجه و سرعت، به سمت راست حرکت می‌کند. بنابراین، پاندول ذهن شما نیز

دارای چنین وضعیتی است. اگر تحت بالاترین حد فشار قرار بگیرد، تغییر جهت داده و وارد عمیق‌ترین سطح آرامش می‌شود. شما نمی‌توانید بدون قرار گرفتن در اوج فشار، آرامش را تجربه کنید.

بعضی‌ها از من سؤالات عجیبی می‌کنند. به نظر می‌رسد می‌خواهند بدون این که زحمت کاشت گیاهی را به خود بدهند، بیرون رفته و گل بچینند. گویا می‌خواهند محصولی را برداشت کنند که بذر آن را نکاشته و زحمت مراقبت از آن را به خود نداده‌اند.

دوستی می‌خواهد بداند اگر در حین مراقبه، مانع حرکت بدنش می‌شد، اشکالی به وجود می‌آمد؟ اشکالی پیش نمی‌آمد. اگر شما هیچ کاری انجام ندهید، چه اشکالی می‌تواند پیش بیاید؟ اگر او تا این اندازه از حرکت بدنش وحشت دارد، پس زمانی که انرژی درونی‌اش بیدار شود چه خواهد کرد؟ اگر او مانع حرکت بدنی‌اش شود، به هنگام بیداری کندالینی چه عکس‌العملی خواهد داشت؟ او می‌خواهد تحولی در درونش ایجاد شود ولی ظاهرش چون فردی آراسته و متمدن ـ همان تصویری که از خود دارد ـ باقی بماند؟ او می‌خواهد مانند یک مجسمه مومی بی‌حرکت بماند، ولی با این وجود از درون متحول شود. او نمی‌داند زمانی که انرژی درونی‌اش بیدار شود، مجسمه مومی او ذوب می‌شود و چون گازی در هوا ناپدید می‌گردد، و با از میان رفتنش، درها به روی ناشناخته‌ها باز خواهد شد.

بنابراین سخت بکوشید تا در بالاترین حد فشار قرار گیرید زیرا تنها در این صورت است که آرامش واقعی را تجربه می‌کنید. ورود به چنین

مرحله‌ای از استراحت عمیق، خود به خود صورت می‌گیرد. تنها کافی است که شدت طوفان فشار را افزایش دهید و آن را به اوج خود برسانید، پس از آن، طوفان آرام می‌گیرد و صلح و آرامش ـ از طریق فیض الهی ـ تجربه می‌شود. فقط پس از فرو نشستن یک طوفان است که می‌توان به آرامش دست یافت، و چنین آرامشی عمیق و نیرومند است، زیرا از عمق طوفان بیرون می‌آید. بنابراین تأکید می‌کنم که برای تجربه‌ی چنین آرامش و سکونِ واقعی و حیات‌بخشی، گذر از تمام مراحل مراقبه ضروری است. و در مورد این که آیا می‌توان یکی از این مراحل را حذف کرد، از من سؤال نکنید، زیرا هر یک از این سه مرحله برای هدف خاصی در نظر گرفته شده است و شما را به شکلی بسیار منظم و با روشی علمی، از نهایتی به نهایت دیگر سوق می‌دهد.

به خاطر همین است که همواره تأکید می‌کنم تنها وقتی مرحله‌ای به اوج خود رسیده باشد، می‌توان آن را تغییر داد و به مرحله بعدی گام نهاد. این درست مانند عوض کردن دنده، به هنگام رانندگی است. زمانی که با دنده یک در حرکت هستید، باید سرعتتان را به حدی بالا ببرید که بتوانید دنده را عوض کنید و تا زمانی که سرعتتان پایین است، نمی‌توانید آن را عوض کرده و با دنده‌ی بیش‌تر حرکت کنید. تمام تغییرات، در نقطه نهایی روی می‌دهد. این مطالب، در مورد دگرگونی ذهن نیز صادق است.

شما باید به معنا و مفهوم این سه مرحله پی ببرید و کاملاً آن را درک کنید. مرحله اول، شامل تنفس عمیق و سریع است. تنفس در تمام طول سه مرحله ادامه دارد و باید کاملاً عمیق و سریع باشد. این قانون باید هم در دم، و هم در بازدم رعایت شود. اما چرا؟ تنفس چه کاری انجام می‌دهد؟

تنفس اسرارآمیزترین عنصر حیات بشر است. بدن و روح به وسیله تنفس به یکدیگر متصل می‌شوند. به خاطر همین است که تا وقتی انسان نفس می‌کشد، زنده به حساب می‌آید. با قطع تنفس، زندگی نیز پایان می‌پذیرد.

اخیراً به خانه‌ای رفتم که در آن زنی به مدت نه ماه در حالت کُما بود. پزشکان معتقد بودند اگر چه می‌تواند سه ماه دیگر هم زنده بماند، ولی هرگز هشیاری‌اش را باز نخواهد یافت. آن زن را فقط به کمک دارو و غذایی که به او تزریق می‌شد، زنده نگه داشته بودند. او نُه ماه تمام کاملاً بیهوش بود. حتی یک بار هم به هوش نیامده بود. هنگامی که خانواده‌اش را ملاقات کردم، به آن‌ها گفتم او با یک مرده تفاوتی ندارد. زن سالخورده‌ای که آن‌جا بود گفت: »نه تا وقتی که نفس باقی است، هنوز امیدی هست. اگر چه پزشکان قطع امید کرده‌اند، ولی کسی چه می‌داند، ممکن است دوباره به هوش آید زیرا نفس می‌کشد. پلی که می‌تواند او را به زندگی بازگرداند، فرو نریخته است و احتمال دارد دوباره هشیاری اش را بازیابد».

نَفَس، پلی است که روح و بدن را به یکدیگر متصل می‌کند. وقتی که با سرعت و عمق زیاد تنفس می‌کنید، نه تنها بدنتان حرکت می‌کند بلکه تمام تاروپود روحتان نیز مرتعش می‌شود. برای مثال اگر یک بطری را که از مایعی پر شده، برای مدتی طولانی روی قفسه‌ای قرار دهیم، به نظر نمی‌رسد که بطری و محتویات درون آن، دو چیز جداگانه باشند. ولی زمانی که بطری را با شدت تکان می‌دهیم، مایع درون آن نیز با خود بطری به حرکت درمی‌آید. فقط در این زمان است که می‌توان به تفاوت میان بطری و مایع درون آن پی برد. به همین ترتیب، زمانی که سرعت و عمق تنفستان را به بالاترین حد ممکن می‌رسانید، طوفانی پدید می‌آورید که نه تنها بدنتان، بلکه تمام تار و پود روحتان را به حرکت درمی‌آورد، و درست در همان لحظه‌ی لرزش است که شما به وضوح، جدا بودن روح و بدنتان را احساس می‌کنید.

شما می‌پرسید: «اگر مرحله‌ی کشیدن نفس‌های عمیق را حذف کنم، چه اشکالی پیش می‌آید؟». باید بگویم، ضررش تا این حد است که موجب می‌شود هرگز نتوانید به جدا بودن روح از بدن پی ببرید. به همین دلیل است که شاهد بودن شما به هنگام تنفس، یک شرط اساسی و الزامی است. شما عمیقاً نفس می‌کشید و همزمان با آن، شاهد دم و بازدم خویشتن هستید. در آن لحظه که حرکات تنفسی خود را نظاره می‌کنید، متوجه می‌شوید که نه تنها بدن، بلکه نفستان نیز از شما جداست و مستقلاً عمل می‌کند، و شما تنها یک نظاره‌گر هستید. از طریق تنفس آگاهانه،انسان به این ادراک دست می‌یابد.

بنابراین تنفس عمیق و نظاره‌ی آن، از مرحله اول شروع شده و تا مرحله سوم ادامه می‌یابد.

در مرحله دوم، شما باید علاوه بر کشیدن نفس‌های عمیق، بدنتان را نیز رها سازید. نکات بسیاری در این مرحله نهفته است که در این‌جا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنم.

قبل از هر چیز باید بدانید که شما خستگی‌ها و فشارهای فراوانی را در بدنتان ذخیره کرده‌اید که خود از آن آگاه نیستید. تمدن و زندگی شهری، آنچنان شما را از حالت طبیعی خارج کرده است که حتی در مقابل شخصی که خشمگینتان می‌کند لبخند می‌زنید، در حالی که بدن شما از رفتار حاکی از ادبتان آگاه نیست و مایل است گلوی کسی را که ناراحتتان کرده، بفشارد. مشت‌هایتان خود به خود گره می‌شوند در حالی که لبخندی دروغین بر لب‌هایتان نقش بسته است. زمانی که مانع از بروز حرکات بدنی متناسب با احساستان می‌شوید، اعصاب بدنتان که خود را آماده‌ی قرار گرفتن در آن حالت خاص کرده بودند، با اشکال مواجه می‌شوند زیرا کاملاً از درک آنچه که در پیرامونشان اتفاق می‌افتد عاجزند. این امر موجب ایجاد ناآرامی در بدن می‌گردد.

کسانی که عمیقاً راجع به عصبانیت مطالعه کرده‌اند و به ماهیت آن پی برده‌اند، همانند من عقیده دارند که به هنگام عصبانیت هرگز نباید به زور لبخند زد. به جای آن اگر شخص در مقابلتان قرار گرفته است، دستانتان را به زیر میز برده و مشت‌هایتان را به مدت پنج دقیقه، با

شدت باز و بسته کنید، بعد از آن است که لبخند خواهید زد. البته چنین لبخندی کاملاً متفاوت از یک لبخند تصنعی است.

بدن هیچ گونه اطلاعی از متمدن شدن انسان‌ها ندارد و درست مانند یک ماشین عمل می‌کند. اما انسان با تحت فشار قرار دادن آن و به طرق مختلف، مانع از انجام اعمال طبیعی بدن شده است. به خاطر همین مخالفت‌ها و سرکوب کردن‌هاست که بدن شما محل تجمع هزاران گره عصبی، و متحمل این همه فشار شده است.

بنابراین زمانی که از شما می‌خواهم بدنتان را رها کنید، برای این است که فشارها و عقده‌هایی که از زمان طفولیت در شما وجود داشته‌اند، به سطح آمده و از بین بروند. باز شدن گره‌های عصبی و آزاد شدن خستگی‌های ناشی از فشارهای روانی، امری بسیار ضروری است زیرا در غیر این صورت، هرگز رهایی از بدن و سفر به ماوراء را تجربه نخواهید کرد. با از میان رفتن فشارها و خلاصی از عقده‌های روانی، بدن شما به سبکی یک گل می‌شود.

شاید راجع به نامی که به ماهاویرا داده شد،(۲۸) شنیده باشید. یکی از نام‌های او نیرگرانتا(۲۹) است، که نامی منحصر به فرد است. این نام به طور تحت‌اللفظی، به معنای بدون عقده بودن است - کسی که دارای هیچ گونه فشار عصبی نیست. نیرگرانتا کسی است که تمام فشارهای عصبی‌اش از میان رفته و از اسارت عقده‌های درونی رها گشته و فردی معصوم و بی‌گناه است.

شما با مقاومت زیاد، اجازه نمی‌دهید که عقده‌ها باز شوند و خود را آزاد سازند. تمدن، فرهنگ، قید و شرطها و سایر بازدارنده‌ها و یا این که در چه موقعیت جنسی قرار گرفته‌اید، این‌ها همه با چنان قدرتی بر شما تسلط یافته‌اند که اجازه نمی‌دهند بدنتان را رها سازید.

همین امروز صبح زنی نزد من آمد و از این که در حین مراقبه ممکن است کسی با او تماس پیدا کند، ابراز نگرانی کرد. در حال حاضر، این زن باید در فاصله بسیار دوری از دیگران نشسته باشد. ولی با تمام این اوصاف، اگر اتفاقاً شخصی که روی زمین می‌غلتد به او نزدیک شود، باز هم دچار دردسر می‌گردد. او می‌خواست بداند آیا می‌تواند جدا از دیگران بنشیند. به او گفتم: «کسی چه می‌داند، احتمال دارد به هر کجا که بروی خدای آسمان‌ها کسی را آن‌جا بفرستد. بنابراین سعی نکن جای خود را عوض کنی...».

زنان از کودکی به نحوی تربیت و شرطی شده‌اند که گویی ناگزیرند جسمشان را همچون یک بیماری تحمل کنند. تمام بدنشان آکنده از فشار و گره‌های عصبی است. آن‌ها در بدنشان زندگی نمی‌کنند. بدنشان تنها به منزله‌ی باری است که آن را با اکراه حمل می‌کنند و یا همچون رازی است که همواره نگرانند که چگونه آن را مکتوم نگه دارند در حالی که چیزی در آن نیست که تا این حد نیاز به محافظت داشته باشد. اما همین حساسیت‌ها و موضع‌گیری‌هاست که مانع بزرگی در راه کمال ما ایجاد می‌کند. اگر خدا نیز در مسیرشان قرار گیرد خود را کنار می‌کشند تا مبادا با او تماس پیدا کنند.

امروز صبح آقایی به من گفت: «تنها افراد احساساتی می‌توانند در کسب چنین تجربه‌هایی توفیق یابند، نه عقل‌گرایان و روشنفکران». ممکن است افراد تحصیلکرده چنین طرز فکری داشته باشند. بسیار تعجب‌آور است که انسان فکر کند با طی مدارج دانشگاهی، تبدیل به یک روشنفکر می‌شود. آیا چنین فردی به صرف این که یک روشنفکر است در مرگ مادر به سوگ نمی‌نشیند؟ و یا این که هرگز عاشق نمی‌شود؟ و به دلیل اخذ مدرک دانشگاهی، قبل از بوسیدن محبوبش بیش از پیش راجع به آن فکر می‌کند که مبادا با این عمل موجب انتقال میکروب به یکدیگر شوند؟ او از کتاب‌ها کمک می‌گیرد و قبل از تصمیم‌گیری، روی مسائل تعمق می‌کند که آیا بهتر است احساساتش را بروز دهد یا خیر. این نوع روشنفکری به صورت نوعی بیماری در آمده است، و آن خلوص و تأثیری را که باید، ندارد؛ در حالی که می‌توانست باعث شکوهمندی و تکامل ما شود.

بدین ترتیب انسان با خود می‌اندیشد، فقط افرادی که دارای گرایش‌های عاطفی‌اند می‌توانند چنین تجاربی را کسب کنند، نه آن‌ها که روشنفکر هستند. چرا؟ دلیل این امر چیست؟ آیا اگر احساساتی باشیم به خطا رفته‌ایم؟ تمام چیزهای با ارزش و پرمعنا در زندگی، زاییده‌ی احساساتند نه عقل. البته مسائل ریاضی و حسابداری و چیزهایی نظیر این، نیازمند محاسبات عقلانی هستند. ولی عقل نمی‌تواند چیز با ارزش‌تری را به ما بدهد. تعجب‌آور آن است که حتی کشفیاتی که از مهم‌ترین دستاوردهای علمی، و مستلزم استفاده از ذهن و فکر هستند، از طریق حس و شهود تحقق می‌یابند نه عقل. اگر کسی از انیشتین(۳۰) سؤال می‌کرد که چگونه به تئوری نسبیت پی برده است و یا این که از مادام کوری(۳۱) راجع به چگونگی کشف رادیوم سؤال می‌شد، پاسخ آن‌ها این بود که «نمی‌دانیم. نمی‌توانیم چگونگی آن را توضیح دهیم. زیرا جریانی بود که خود به خود اتفاق افتاد و فراتر از قدرت درک ما بود». از هر دانشمند دیگری نیز چنین سؤالی می‌شد، پاسخش این بود: »من در اثر تلاش‌ها و جستجوهایم آن را کشف نکرده‌ام، بلکه همه چیز به من الهام شد و من تنها واسطه‌ای بودم که توانستم آن را دریافت کنم«. و این کلمات دقیقاً همان زبان مذهب است.

احساسات حقیقی از عمق زیادی برخوردارند در حالی که عقل، سطحی و صوری است. عقل ماهیتی سوداگرانه دارد و مانند راهنمایی در جلوی ماشین حاکم حرکت می‌کند، رفت و آمد را کنترل، و جاده را آماده می‌سازد تا حاکم بتواند بدون دردسر عبور کند. به خاطر همین است که حاکم، از پی راهنما حرکت می‌کند. بنابراین راهنما را با حاکم اشتباه نگیرید. تمام چیزهای باارزش و زیبای زندگی، از عواطف و احساسات نشأت می‌گیرند. با این وجود کسانی هستند که راهنما را با حاکم اشتباه می‌گیرند و در مقابل آن سر تعظیم فرود می‌آورند. آن‌ها می‌گویند: «ما چون روشنفکر و عقل‌گرا هستیم، راهنما را حاکم قرار می‌دهیم». به هر حال مهم نیست که آن‌ها چگونه می‌اندیشند زیرا حتی راهنما هم زیر لب به آن‌ها می‌خندد.

بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر در حین مراقبه تکان بخورند و یا فریاد بزنند، از خود ضعف نشان داده‌اند و کسانی که دارای شخصیتی قوی‌تر هستند، دست به چنین اعمالی نمی‌زنند. در حالی که این درست نیست و آن‌ها راجع به این موضوع هیچ گونه آگاهی ندارند. این افراد قوی هستند که می‌توانند در طول یک ساعت، حالت بخصوصی را حفظ کنند. در حالی که آن‌هایی که ضعیف هستند، خود را کنار می‌کشند و حتی نمی‌توانند برای یکی دو دقیقه نفس عمیق بکشند و یا پنج دقیقه پرسش من کیستم را ادامه دهند. خواهش می‌کنم چنین خیالات خامی را در ذهن خود نپرورانید.

این‌ها فقط استدلال‌های منطقی و روش‌های عقلانی برای فرار از مراقبه است. با استفاده از همین روش‌هاست که از نَفْس خود محافظت می‌کنیم و از واقعیت می‌گریزیم. در اثر همین استدلال‌هاست که می‌پنداریم فقط افراد ضعیف چنین اعمالی را انجام می‌دهند. چنین فکری بسیار عجیب است زیرا در حقیقت تمام کارهای مهم و باارزش در جهان، از طریق افراد قوی صورت می‌گیرد و از افراد ضعیف هیچ گونه کاری ساخته نیست. و اما راجع به مراقبه؛ برای انجام مراقبه لازم است که از تمامی نیرویمان بهره بگیریم. کسانی که خود را روشنفکر می‌دانند، هنگامی که شخصی در کنارشان گریه می‌کند، آن را نشانه ضعف او می‌دانند و می‌گویند مانع انجام مراقبه‌ی آن‌ها می‌شود. ولی شخصی که گریه می‌کند متوجه نمی‌شود کسی او را تماشا می‌کند و یا راجع به او فکر می‌کند، زیرا این کار را آگاهانه انجام نمی‌دهد؛ او کاملاً درگیر کار خودش است و چنین تمرکزی، همراه با پشتکار، حاکی از نیروی فراوان مراقبه‌کننده است؛ و این همان امتیازی است که افراد ضعیف فاقد آن هستند.

بنابراین سعی نکنید بی‌دلیل از نَفْستان محافظت کنید و خود را قوی، با اراده، روشنفکر و چیزهایی از این قبیل بخوانید. فقط این را بدانید که نمی‌توانید مثل یک مراقبه‌کننده واقعی رفتار کنید. بی‌جهت بهانه نیاورید و ضعف خود را با کلمات زیبا نپوشانید. اگر ضعفتان را بستایید، کم‌کم آن در نظرتان صفتی دوست‌داشتنی و گرامی جلوه خواهد کرد و دیگر هرگز لافکری را تجربه نخواهید کرد. بدانید که به دلیل ضعف و ناتوانی نمی‌توانید چنین تجربیاتی را داشته باشید. سعی کنید به نقاط ضعف خود پی ببرید و پس از آن، درصدد رفع آن برآیید.

دوستی نزد من آمد و گفت: «حرکات این افراد (مراقبه‌کنندگان) مانند کسانی است که دچار حملات عصبی و تشنجی شده‌اند». او هرگز نمی‌داند که در دل اقیانوس آرام زندگی چه چیزی پنهان است و با مقایسه این حرکات با حملات عصبی، در واقع می‌خواهد از نَفْس خود محافظت کند. او به این نتیجه رسیده است که کسانی که در حین مراقبه فریاد می‌زنند و بدنشان را به حرکت درمی‌آورند، دارای عقل سلیمی نیستند؛ و خود را به دلیل این که نمی‌تواند دارای چنین تجربیاتی باشد، عاقل و متعادل می‌داند. اگر او راست بگوید، پس بودا و ماهاویرا و مسیح و سقراط(۳۲) و رامی(۳۳) و منصور(۳۴) دیوانه بوده‌اند. ولی به مراتب بهتر است به گروه این مردان مقدس – که

دیوانه خطابشان می‌کنند - بپیوندیم، تا این که در کنار افرادی زندگی کنیم که خود را عاقل می‌دانند. ما قصد داریم به این مردان دیوانه بپیوندیم زیرا آنچه را که آن‌ها داشتند، افراد به ظاهر عاقل از آن بی‌بهره بودند.

زمانی که انرژی با شدت زیاد فوران می‌کند، در درون شما یک طوفان عظیم و واقعی بر پا می‌شود. چنین حالتی را نمی‌توانیم دیوانگی بخوانیم زیرا اگر این طور بود، بعد از پایان مراقبه، دوباره نمی‌توانستیم به سکون و آرامش قبلی خود باز گردیم. پس این موضوع هیچ گونه ارتباطی با حمله عصبی ندارد. اگر از کسی که دچار حمله عصبی است بخواهیم آرام بگیرد، نمی‌تواند زیرا به هیچ وجه بر اعمال خود کنترل ندارد. اما آنچه که هنگام مراقبه روی می‌دهد در کنترل خودمان است، زیرا با خواست و همکاری ما صورت می‌گیرد. به همین دلیل، به محض این که همکاری‌مان را قطع کنیم فوراً حرکاتمان متوقف می‌شود.

تنها به این ترتیب می‌توان دیوانگی و سلامت روان را از یکدیگر تمیز داد. کسی که می‌تواند حاکم بر اعمال خویش باشد، عاقل است و کسی که کنترل اعمال خود را نداشته باشد، دیوانه به حساب می‌آید؛ این معیاری بسیار جالب است. اگر از کسانی که در حین مراقبه دارای تجربیاتی هستند بخواهیم متوقف شوند و آرام بگیرند، آن‌ها فوراً به آنچه که می‌گوییم عمل می‌کنند، ولی اگر از افرادی که خود را عاقل می‌دانند، بخواهیم افکارشان را آرام و کنترل کنند، خواهند گفت چنین

چیزی غیرممکن است و علی‌رغم سعیشان توفیق نمی‌یابند. بنابراین چنین افرادی را، که حاکم بر اعمال و افکارشان نیستند، می‌توان دیوانه خواند زیرا اگر می‌توانستند مدیریت اعمالشان را به عهده بگیرند، از سلامت روان برخوردار بودند.

زمانی که بتوانید به اراده‌ی خود، ذهنتان را هدایت نمایید و افکارتان را کنترل کنید، می‌توانید خود را عاقل و سالم بنامید. اما در واقع کاملاً عکس آن است. وقتی شما به ذهنتان می‌گویید: «کافی است». او می‌گوید: »هر چه می‌خواهی بگو، ولی من آنچه را بخواهم، انجام می‌دهم و هر کجا بخواهم می‌روم«. شما هر چقدر سعی می‌کنید ذهنتان را آرام سازید، موفق نمی‌شوید. زمانی که در معبد نشسته‌اید و سرودهایی در ستایش خداوند می‌خوانید، همزمان مشغول تماشای صحنه‌های یک فیلم در سالن سینمای ذهنتان هستید. هیچ دعا و سرودی نمی‌تواند ذهنتان را از تماشای آن فیلم‌ها بازدارد.

اما انسان بسیار حیله‌گر است. او ضعف خود را در پس عباراتی زیبا پنهان می‌دارد و با گذاشتن نام‌هایی بر محاسن دیگران، و بی‌ارزش نشان دادن آن‌ها احساس رضایت می‌کند. بهتر است شما خود را از این مسائل دور نگه دارید و ذهن خود را به هیچ وجه مشغول آن نکنید. چه لزومی دارد وارد مقوله‌ای شویم که درکش این قدر مشکل است. همین که بتوانید از خودتان مراقبت کنید، کافی است. سعی کنید بفهمید که دیوانه، قوی و یا ضعیف هستید و فقط تمرکزتان به روی اعمال خودتان باشد. ولی ما همیشه عکس این عمل می‌کنیم و

بیش‌تر از این که به فکر رفع ضعف‌های خودمان باشیم، به دیگران می‌پردازیم و این اصلاً درست نیست.

همان طور که قبلاً اشاره کردم، رها کردن بدن، علاوه بر این که با از میان بردن فشارها و خستگی‌ها موجب پالایش سیستم عصبی می‌شود و راه را برای جریان انرژی حیاتی باز می‌کند، موجب جدا شدن روح از بدن نیز می‌گردد، زیرا هنگامی که بدن به طور خودانگیخته حرکت می‌کند و شما آن را به فعالیت وانمی‌دارید، جدا بودن روح و بدن از یکدیگر کاملاً قابل تشخیص می‌شود. زمانی که شما مشاهده می‌کنید بدنتان خود به خود از حالت سکون به حرکت و چرخش درمی‌آید، برای نخستین بار به جدایی خود از جسمتان واقف می‌شوید. همچنین درمی‌یابید که این شما نیستید که جوان و یا پیر می‌شوید، بلکه بدنتان است که دستخوش چنین تغییراتی می‌گردد؛ همین طور که آگاهی‌تان ارتقاء یافته و عمیق‌تر می‌شود، به جاودانگی خود و فانی بودن بدنتان آگاه‌تر می‌گردید.

هنگامی که بدنتان چون یک ابزار، خود به خود به چرخش درمی‌آید، شما از عمق مشاهده می‌کنید که واقعاً از بدنتان جدا هستید. تنها زمانی به این نکته آگاهی پیدا می‌کنید که کاملاً خود را رها کرده باشید.

در مرحله سوم، ما از خودمان سؤال می‌کنیم «من کیستم؟». حتی زمانی که انسان می‌داند از نَفَس و بدنش جداست، باز هم به ماهیت واقعی خود پی نبرده است و نمی‌داند که واقعاً کیست. این که انسان

بداند که او نَفَس و بدن نیست، پاسخی منفی و غیرمستقیم به پرسشی است که می‌خواهد جواب آن را بداند. ولی پاسخ مثبت و صریح آن است که او را با هویت راستینش آشنا سازد، هویتی که تا کنون بدان آگاهی نیافته است. بنابراین در مرحله سوم، این پرسش را مطرح می‌کنیم. ولی »من کیستم؟« را از چه کسی می‌پرسیم؟ مخاطب، خودمان هستیم نه هیچ کس دیگر. ما می‌خواهیم آن قدر این سؤال را تکرار کنیم که در آن غرق شده و از آن اشباع گردیم. پس از آن است که پاسخ آن را از درونمان دریافت می‌کنیم. زیرا شما در عمیق‌ترین سطوح آگاهی خود می‌دانید چه کسی هستید. اگر وجود دارید، مطمئناً این را هم می‌دانید که چه کسی هستید. ولی لازم است که این سؤال را از درونی‌ترین سطح وجودتان بپرسید. برای مثال، اگر ما تشنه باشیم و آب هم در عمق زمین باشد، ناچاریم برای رسیدن به آب و رفع تشنگی، چاهی عمیق حفر کنیم. به همین ترتیب اگر بخواهیم پاسخ سؤال من کیستم را بدانیم، باید به عمق وجودمان رجوع کنیم و موانع زیادی را که بین ما و پاسخ سؤالمان قرار دارد، از میان برداریم. بنابراین تکرار سؤال «من کیستم؟» با هدایت ما به عمق وجودمان، مانند بیلی که زمین را حفر می‌نماید، عمل می‌کند. هر چقدر با سرعت و قدرت بیش‌تری این پرسش را تکرار کنیم، به عمق بیش‌تری وارد می‌شویم. ولی ما با قدرت و سرعت کافی سؤالمان را مطرح نمی‌کنیم.

گاهی اوقات اتفاقات بسیار غیرعادی و عجیبی روی می‌دهد. در دو روز اخیر، دوستی در میان مراقبه‌ی خود، تجربه‌ای حیرت‌انگیز داشت

که ارزش دانستن را دارد. او نهایت سعی خود را به عمل آورد که تمرینش را بدون عیب و نقص و با دقت انجام دهد و در انجام این کار از هیچ گونه تلاشی مضایقه نکرد. از آن‌جایی که ذهن دارای لایه‌های مختلفی است، او بی‌اختیار از لایه‌های سطحی‌تر ذهنش، چندین بار و با شدت سؤال «من کیستم؟» را پرسید و در میان تکرار این سؤال، ناگهان سؤال دیگری بر زبانش جاری شد که «آن به چکار می‌آید؟». این سؤال به این نکته اشاره می‌کند که طرح چنین سؤالی به هیچ کاری نمی‌آید. اما سؤال دوم را چه کسی می‌پرسد؟ شما می‌پرسید «من کیستم؟» ولی در جواب شما چه کسی می‌گوید «به چه کار می‌آید؟». این یکی دیگر از لایه‌های ذهنتان است که می‌گوید «طرح این سؤال بیهوده است و تکرار پی در پی آن، هیچ گونه اثری ندارد. پس بهتر است آرام بگیری».

بنابراین وقتی یکی از سطوح ذهنمان سؤال می‌کند »من کیستم؟« در مقابل آن، سطح دیگر جواب می‌دهد تکرار این سؤال بی‌فایده است، بهتر است ساکت شوی.

اگر ذهن شما پراکنده باشد نمی‌توانید به عمق بروید. برای همین است که از شما می‌خواهم تمام انرژی‌تان را به هنگام سؤال به کار گیرید. بدین ترتیب، تمامی ذهنتان به تدریج مشغول و درگیر این سؤال می‌شود؛ و زمانی که هیچ چیز دیگری باقی نماند، تمام توجه شما به سوی این سؤال معطوف می‌گردد و این پرسش چون تیری به عمق وجودتان نفوذ می‌کند. در این هنگام است که در عرض چند ثانیه، جواب بر شما آشکار می‌گردد.

پاسخ هر سؤالی در درون ماست.

دانش در درون ما نهفته است، ولی هرگز نخواسته‌ایم که آن را فراخوانیم و یا برانگیزیم، در حالی که همیشه آماده‌ی بیدار شدن است.

این سه مرحله، به همین منظور در مراقبه وجود دارند و مانند پله‌هایی هستند که ما را به معبد سکوت هدایت می‌کنند، ولی در خارج از معبد قرار دارند و ما را فقط تا مدخل آن همراهی می‌کنند و همان جا رهایمان می‌سازند. ورود به داخل معبد، در مرحله چهارم صورت می‌گیرد؛ ولی نمی‌توان امیدوار بود که بدون گذشتن از پله‌ها، به درون معبد ـ همان مرحله چهارم ـ وارد شد.

سؤال: **آیا با رسیدن به مرحله چهارم، سه مرحله اول کنار گذاشته می‌شود؟**

وقتی به مرحله چهارم می‌رسیم، دیگر سؤالی وجود ندارد. پس از آن، خود شخص باید ببیند آیا نیاز به انجام کاری هست یا نه. اگر چنین نیازی را احساس کرد، باید به کارش ادامه دهد. در غیر این صورت می‌تواند از انجام آن چشم‌پوشی کند. اما قبل از رسیدن به مرحله چهارم نباید راجع به آن صحبت کرد. زیرا اگر چنین سؤالی را از قبل مطرح کنید، ممکن است بخواهید آن را حذف کنید و یا به نحوی

از آن فرار کنید. به نظر می‌رسد که شما نیز مایلید این سه مرحله را کنار بگذارید. به همین دلیل، خیال ندارم به شما بگویم که در نهایت، این سه مرحله کنار گذاشته می‌شوند. این موضوعی است که باید بعد از رسیدن به مرحله چهارم درباره‌اش صحبت شود، نه قبل از آن.

ذهن ما به طرق مختلف فریبمان می‌دهد. هنگامی که چنین سؤالی را پیش می‌کشید، خود از علت واقعی آن آگاه نیستید. شما با انگیزه‌ی رهایی از این سه مرحله، چنین سؤالی را مطرح می‌کنید. ولی باید بدانید در صورت حذف این سه مرحله، هرگز به مرحله چهارم نخواهید رسید. اما چرا از این سه مرحله می‌هراسید. ترس همیشه وجود داشته و هدف از انجام این سه مرحله، زدودن همین ترس‌هاست؛ ترس از این که ممکن است بدنتان حرکتی بکند و یا اتفاقی برای شما روی دهد که آن را دوست نداشته باشید. ولی مگر انجام این تمرین با شما چه می‌کند به جز این که باعث می‌شود برقصید، گریه کنید، فریاد بکشید و یا روی زمین بیفتید. شما در مرحله اول، نفس عمیق می‌کشید و در مرحله دوم، به این کار ادامه می‌دهید و بدنتان را رها می‌کنید. انجام چنین کارهایی به هیچ وجه نباید برای شما مشکل باشد. شما نباید سعی کنید که برقصید، زیرا رقص مانع از کشیدن نفس عمیق می‌شود. اما اگر بی‌اختیار به رقص درآمدید، اشکالی ندارد، مانعش نشوید. بگذارید هر اتفاقی که می‌خواهد بیفتد.

اشکال ما این‌جاست که وقتی باید عمل کنیم مقاومت می‌نماییم و در جایی که باید خود را رها سازیم، دست به عمل می‌زنیم. ما اجازه

نمی‌دهیم همه چیز خود به خود اتفاق بیفتد و همیشه آماده‌ایم هر کاری را انجام دهیم؛ یا می‌رقصیم، یا مقاومت می‌کنیم. ولی حاضر نیستیم اجازه دهیم که امور خود به خود و بدون دخالت ما پیش برود. پیشرفت تمدن موجب شده است که بسیاری از عواطف و احساسات درونی خود را پنهان سازیم و از گشودن دریچه‌ی دل‌هایمان بیم داشته باشیم. ما به قدری وحشت‌زده‌ایم که گویی روی کوه آتشفشان نشسته‌ایم. تمام وجودمان از ترس آکنده شده است و چنین ترسی ریشه در اعماق وجودمان دارد. مسئله فقط مربوط به رقصیدن و این قبیل کارها نمی‌شود.

ما به میزان قابل ملاحظه‌ای امیال خود را سرکوب کرده‌ایم و در ضمن، این را هم می‌دانیم که ممکن است روزی این خواسته‌ها از عمق ذهنمان بیرون بیایند و خود را آشکار سازند. پسر می‌خواهد پدرش را بکشد ولی وحشت دارد که این فکر از عمق ذهنش به سطح آمده و رازش برملا شود. شوهر می‌خواهد گلوی همسرش را بفشارد و خفه‌اش کند، در حالی که چند لحظه پیش ادعا کرده بود که بدون او حتی یک لحظه هم نمی‌تواند زندگی کند. از این هراس دارد که میل کشتن همسر، که در عمق ذهنش سرکوب شده است، هر لحظه به سطح بیاید و آشکار گردد.

گورجیف، از بزرگ‌ترین مردان زمان ما، یک صوفی بود. او هر کسی را که نزدش می‌رفت تا از نظر معنوی هدایت شود، در ابتدا به مدت پانزده روز، مست می‌کرد و در آن حالت، اعمال و رفتارش را مطالعه

می‌نمود. قبل از آن، هرگز حاضر نمی‌شد او را تعلیم دهد. به این دلیل این کار را می‌کرد تا ترس‌های سرکوب شده‌ی شاگرد آینده‌اش را از عمق ذهنش بیرون بکشد و با آشکار ساختن آن بتواند به چگونگی شخصیت او پی ببرد و از آنچه در عمق ناخودآگاه او می‌گذرد آگاه گردد. فقط در آن صورت حاضر بود کسی را به عنوان شاگرد بپذیرد، و دعا و عبادت مناسب را ـ که خودش کار می‌نامید ـ به او تعلیم دهد. اگر کسی پیشنهاد پانزده روزه‌ی او را رد می‌کرد، گورجیف او را به خانه‌اش می‌فرستاد. شاید هیچ استادی در جهان، در کارش از چنین روشی استفاده نکرده باشد. او به دلیل دانش و هوش سرشاری که داشت، دارای شناخت عمیق و پرارزشی از انسان‌ها بود و می‌دانست که امیال سرکوب شده‌ی انسان‌ها آن قدر زیاد است که نمی‌توان حد و اندازه‌ای برای آن قائل شد.

به دلیل عدم ابراز عواطف و احساسات است که دچار ترس می‌شویم. از این می‌ترسیم که مبادا امیالی را که پنهان کرده‌ایم آشکار گردند و یا این که ناگهان کلامی از دهانمان خارج شود که مایل نبودیم دیگران از آن آگاه شوند. حال اگر شخصی که مرتکب دزدی شده از خود سؤال کند «من کیستم؟» ممکن است از دهانش خارج شود که او یک دزد، کلاه‌بردار و یا معامله‌گر بازار سیاه است. بنابراین چنین شخصی تمایلی به تکرار سؤال «من کیستم؟» نشان نمی‌دهد و اگر بخواهد این کار را بکند، با صدای آهسته سخن می‌گوید، زیرا خودش می‌داند که یک دزد است و سعی می‌کند آن را از کسی که کنارش نشسته، پنهان دارد. بنابراین دلیل موجهی برای حذف این سه مرحله وجود دارد.

ولی شما باید این سه مرحله را پشت سر بگذارید. زمانی می‌توانید از انجام آن چشم بپوشید که تمام این مراحل را کاملاً طی کرده باشید. باید اجازه دهید که هر کلامی، آزادانه از درونتان به خارج پرتاب شود. در این صورت است که تمام آلودگی‌هایی که درونتان پنهان مانده‌اند به سطح می‌آیند و پالایش می‌یابند.

هیچ کدام از نقاب‌هایی که بر چهره داریم، واقعی نیستند. به خاطر همین است که تا این حد دچار ترس می‌شویم. کسی که با رنگ و روغن فراوان خود را آراسته است، از پاک شدنشان بسیار وحشت دارد زیرا در آن صورت، چهره‌ی واقعی‌اش که زشت و بدمنظر است، نمایان می‌شود. چنین کسی مایل نیست دیگران صورتش را ببینند، زیرا متحمل رنج و زحمت فراوانی شده تا بتواند تمام زشتی‌های خود را بپوشاند. بنابراین از این می‌ترسد که اگر خود را رها کند، چهره‌اش به قدری وحشتناک شود که دیگر با هیچ رنگ و روغنی قابل اصلاح نباشد. او می‌تواند از همه چیز، به جز آراستن خود، صرف‌نظر کند و فقط بخواهد به هر قیمتی که شده، ظاهرش را حفظ کند. چهره‌ی همه ما ساخته شده و تصنعی است. فکر نکنید چهره‌ی افرادی که آرایش نمی‌کنند واقعی است، زیرا همیشه می‌توان به روش‌های گوناگونی خود را آراسته نشان داد؛ می‌توان به نحوی زیرکانه خود را

زیبا جلوه داد، به شکلی که دیگر نیازی به استفاده از لوازم آرایش نباشد.

شما از این می‌ترسید که اگر هنگام مراقبه، خود را رها کنید نقابتان کنار برود و دیگران چهره‌ی واقعی شما را ببینند.

ولی این ترس‌ها خطرناک‌اند و مانع از ورود شما به عمق وجودتان می‌شوند. بنابراین باید کنار گذاشته شوند.

سؤال: **شاکتی‌پات**(۳۵) **یا انتقال انرژی چیست؟ و آیا ممکن است کسی بتواند انرژی الهی را انتقال دهد؟**

واقعیت این است که هیچ کس نمی‌تواند انرژی را انتقال دهد، ولی بعضی‌ها می‌توانند وسیله‌ی خوبی برای انتقال انرژی باشند. اگر کسی اظهار کند می‌تواند، دچار خیالی واهی شده است. با این که کسی قادر نیست انرژی را انتقال دهد، ولی در لحظاتی، انتقال انرژی از طریق برخی افراد انجام می‌شود. با قرار گرفتن در حضور شخصی که کاملاً تهی و تسلیم باشد، شاکتی‌پات اتفاق می‌افتد. چنین فردی مانند یک واسطه عمل می‌کند و نقش انتقال‌دهنده را دارد ولی نه به طور آگاهانه. انرژی بیکران الهی، از طریق چنین شخصی می‌تواند به دیگری منتقل گردد.

هیچ کس نمی‌تواند آگاهانه عامل انتقال انرژی الهی گردد، زیرا اولین شرط برای این که بتوان به عنوان یک انتقال‌دهنده عمل کرد، این است که خود شخص از جریان انتقال آگاه نباشد و به کلی از قید نفس رها شده باشد تا انرژی الهی بتواند در او جریان پیدا کند. بنابراین مطمئناً کسی که منزه و خالی از نفس باشد، خودش در انتقال انرژی دخالتی نداشته باشد و فقط در نقش یک واسطه عمل کند، می‌تواند بسیار سریع انرژی الهی را انتقال دهد. فردا که می‌خواهید برای مراقبه به این‌جا بیایید این موضوع را به خاطر داشته باشید. فردا اطلاعات بیش‌تری را در این زمینه در اختیارتان خواهم گذاشت.

معنای شاکتی این است که انرژی الهی بر شما نازل شود. انجام این عمل، به دو طریق امکان‌پذیر است. یا این انرژی از سوی شما صعود کرده و به انرژی الهی می‌پیوندد و یا این که انرژی الهی از بالا و از جانب خدا فرود آمده و در شما جاری می‌گردد. این دو طریقِ مختلف دریافتِ انرژی الهی است که هر دو، ما را به یک هدف می‌رسانند. برای مثال اگر لیوانی تا نیمه آب داشته باشد، یکی ممکن است نیمه‌ی خالی و دیگری نیمه‌ی پر آن را ببینند. اگر آن‌ها اهل فلسفه باشند، این بحث می‌تواند تا ابد ادامه یابد و به نتیجه‌ای هم نرسد، زیرا هر دوی آن‌ها درست می‌گویند. انرژی می‌تواند هم از بالا به سمت پایین فرود آید و هم از پایین به سمت بالا صعود کند. زمانی که انرژی نهان شما با انرژی بیکران الهی تلاقی کند، انفجار اتفاق می‌افتد.

این انفجار، غیرمنتظره است. هیچ کس نمی‌تواند بگوید که پس از آن چه اتفاقی روی می‌دهد. در سراسر تاریخ، کسانی که در اثر چنین

انفجاری دگرگون و متبرک گشته‌اند، با صدای بلند خطاب به مردم فریاد زده‌اند: «باید خودتان چنین تجربه‌ای را داشته باشید تا آن را درک کنید، زیرا اتفاقی کاملاً بیان نشدنی و غیرقابل توصیف است».

شاکتی یعنی فرود آمدن انرژی از ماوراء. این انرژی می‌تواند فرود آید. در حقیقت، این انرژی هر روز فرود می‌آید و کسی را برای انتقال، انتخاب می‌کند که کاملاً تهی و رها از نفس باشد، تا بتواند به عنوان یک کانال عمل کند نه چیز دیگر. ولی اگر حتی کوچک‌ترین اثری از منیّت در او باقی مانده باشد، نمی‌تواند انرژی الهی را انتقال دهد.

حالا برای مراقبه صبح و نیمروز فردا دو چیز را به خاطر داشته باشید. فردا آخرین روز اقامت شما در این‌جاست و شرایط بسیار مطلوب و امکانات فراوانی برایتان به وجود می‌آید. بنابراین باید با امیدواری و اعتماد کامل، مراقبه فردا را انجام دهید.

اولین نکته‌ای را که در این‌جا می‌خواهم یادآور شوم این است که، آن‌هایی که در این‌جا دارای تجربیاتی هستند، مراقبه خود را ایستاده انجام دهند. هر اتفاقی برای بدنتان افتاد ولو به مقدار جزئی، در حالت ایستاده هم می‌تواند به راحتی ادامه یابد. زیرا حرکات در حالت ایستاده، سریع‌تر و شدیدتر هستند و جریان انرژی در بالاترین و بهترین وضعیت خود قرار دارد.

تا به حال از شما نخواسته بودم که بایستید زیرا شما حتی به هنگام نشستن از شهامت کافی برخوردار نبودید. حالا اگر مراقبه‌تان را ایستاده انجام دهید، شدت انرژی در شما بیش‌تر خواهد بود. قبلاً به

شما می‌گفتم که می‌توانید دیوانه‌وار برقصید و چنین رقصی، زمانی که ایستاده‌اید بهتر می‌تواند اتفاق بیفتد. از آن‌جایی که فردا آخرین روز است بخصوص آن ده الی بیست نفری که از تعمق بیش‌تری در مراقبه برخوردار بودند، باید ایستاده مراقبه کنند. نمی‌خواهم از آن‌ها نام ببرم. آن‌ها باید خودشان بدانند و از همان آغاز مراقبه بایستند. البته هر کس می‌تواند هر زمانی که بخواهد بایستد. به خاطر داشته باشید که باید اجازه دهید هر اتفاقی که می‌خواهد بیفتد، مانعش نشوید.

باید چند نکته‌ای راجع به جلسه مراقبه در سکوت، در جلسه نیمروز، بگویم.

فردا وقتی که ما این‌جا می‌نشینیم تا مراقبه آرام نیمروزمان را انجام دهیم، در کنار من به اندازه کافی فضای خالی وجود دارد، شما می‌توانید به نوبت این‌جا بیایید و کنار من بنشینید و در آن لحظه که دست خود را به روی سرتان می‌گذارم، اجازه دهید هر چه می‌خواهد برایتان پیش بیاید. اگر بدنتان به حرکت درآمد، به روی زمین افتادید و یا فریاد زدید، به هیچ وجه مقاومت نکنید و خود را آزاد بگذارید. درست مانند مراقبه صبح است. بنابراین اجازه دهید فضای کافی در کنار من باقی بماند.

کسانی که این آمادگی و جرأت را در خود می‌بینند، می‌توانند در مراقبه صبح بایستند. قبل از ورودم می‌توانید در جای خود قرار گیرید. باید سعی کنید صاف بایستید و برای ایستادن، از چیزی مانند درخت و غیره کمک نگیرید. می‌خواستید راجع به شاکتی اطلاعاتی داشته

باشید؛ همین حالت ایستاده در حین مراقبه، شرایط بسیار مناسبی را برای انتقال انرژی فراهم می‌آورد. این محیط تبدیل به فضای مساعدی برای انتقال انرژی شده است که می‌تواند کاملاً مورد استفاده قرار بگیرد. از آن‌جایی که فردا آخرین روز اقامتتان در این‌جاست، باید از تمام اراده و نیرویتان بهره بگیرید.

سؤال: **شما اکنون درباره سه مرحله مراقبه صحبت کردید. آیا ممکن است توضیح دهید که آن‌ها چه تأثیراتی بر وضعیت بدن، مغز، قلب و ذهنِ انسان می‌گذارند؟**

آن‌ها تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای بر ما می‌گذارند.

سؤال: **آیا ممکن است انجام آن‌ها موجب نارسایی قلبی شود؟**

اگر موجب نارسایی قلبی شود، خوب است؛ بهتر از آن نمی‌شود. این همان چیزی است که به دنبالش هستیم. بگذارید قلبتان ضعیف شود. چون شما هر چقدر هم برای نجات آن سعی کنید باز هم روزی ضعیف خواهد شد. بنابراین چرا می‌خواهید آن را نجات دهید؟ رهایش کنید. چون در این صورت، لااقل این رضایت و خشنودی را خواهید داشت که قلبتان را در راه خدا از دست داده‌اید و همین کافی است.

دوستمان می‌خواهد بداند این سه مرحله چه تأثیری بر ما دارد. آن‌ها تأثیرات بسیاری روی انسان می‌گذارند. مراقبه‌ای را که به شما تعلیم داده‌ام، تأثیرات فیزیولوژیکی فراوانی دارد و بسیاری از بیماری‌های جسمی را معالجه می‌کند. طول عمر را افزایش می‌دهد، تغییرات شیمیایی بسیاری در بدن به وجود می‌آورد و بسیاری از غدد بدن را که تقریباً از کار افتاده‌اند فعال می‌سازد. نمی‌دانیم روانشناسان راجع به عصبانیت چه عقیده‌ای دارند ولی حتی فیزیولوژیست‌ها می‌دانند که در اثر عصبانیت، سم بخصوصی در بدن ایجاد می‌شود، ولی تاکنون نتوانسته‌اند پی ببرند که هنگام عاشق شدن چه اتفاقی در بدن روی می‌دهد. همان طور که در اثر عصبانیت، نوعی سم در بدن تولید می‌شود، هنگام عاشق شدن نیز شیره‌ی بخصوصی در بدن تولید می‌گردد. اما از آن‌جایی که عشق در دنیای امروز ما پدیده‌ی بسیار نادری است، تا به حال یک انسان عاشق به آزمایشگاه یک دانشمند مراجعه نکرده است. به همین دلیل، آن‌ها تا به حال نتوانسته‌اند این شیره را کشف کنند. اگر مراقبه قوی باشد، بدن شروع به ترشح شیره و یا شهدی می‌کند که سمبل جاودانگی است.

مراقبه واقعاً اثرات عمیق شیمیایی بر بدن می‌گذارد. آن‌هایی که در مراقبه، سطوح عمیقی را تجربه می‌کنند، رنگ‌های شگفت‌انگیزی می‌بینند، عطرهای غیرمعمول استشمام می‌کنند و صداهای عجیبی می‌شنوند که قبلاً هرگز نشنیده‌اند؛ امواج خارق‌العاده‌ای از نور و صوت در بدنشان جریان پیدا می‌کند. تمام این تغییرات شیمیایی از اثرات مراقبه است. وقتی شما رنگ‌های خیال‌انگیزی را مشاهده می‌کنید که تا به حال ندیده‌اید، در واقع تمام مواد شیمیایی بدنتان دستخوش

تغییرات قابل‌ملاحظه‌ای می‌شود و در نتیجه، بدن به گونه‌ای کاملاً متفاوت اشیاء را مشاهده و درک می‌کند؛ تمام مدارهای الکتریکی بدن تغییر می‌کند.

همان طور که بدن دستخوش تغییرات بسیاری می‌شود، در سطح ذهن نیز دگرگونی‌هایی به وجود می‌آید. ولی این‌ها مسائلی جزئی هستند. به طور جداگانه برای کسانی که در این زمینه سؤالی دارند صحبت خواهم کرد.

این سه مرحله، امکانات فراوانی را برای مراقبه‌کننده به وجود می‌آورد.

سؤال: **تنفس عمیق چه تأثیری بر قلب و مغز و سایر اعضاء بدن می‌گذارد؟**

به محض این که شروع به کشیدن نفس عمیق می‌کنید، میزان اکسیژن و دی‌اکسید کربن در بدن تغییر می‌یابد. در بدن مقدار معینی کربن و اکسیژن وجود دارد. تنفس عمیق، نسبت آن را تغییر می‌دهد و به محض این که این نسبت تغییر می‌کند، تغییراتی نیز در تمام بدن و از جمله مغز، خون و سیستم عصبی به وجود می‌آید. نسبت معینی از اکسیژن و دی‌اکسید کربن، اساس هستی ما را تشکیل می‌دهد و تغییر در نسبت آن‌ها باعث تغییراتی در تمام بدن می‌شود. (چون پرداختن

به موضوعات فنی ممکن است برای همه جالب نباشد، شما می‌توانید بعداً جداگانه نزد من بیایید تا راجع به آن صحبت کنیم.)

سؤال: **آیا عملکرد این مراقبه و خودهیپنوتیزم یکسان است؟**

سه مرحله اول این مراقبه تا حد زیادی با خودهیپنوتیزم مشابهت دارد. ولی در آخرین مراحل مراقبه، خودهیپنوتیزم از آن جدا می‌شود. آگاه بودن مراقبه‌کننده از وضعیتش، به عنوان کسی که از بالا جریان دم و بازدم و حرکات بدنی را نظاره می‌کند، هیچ گونه ارتباطی به خودهیپنوتیزم ندارد. این آگاهی و شاهد بودن در سراسر مراقبه ادامه می‌یابد، و اختلاف در همین‌جاست. البته این اختلاف اساسی و بنیادی است. ولی بقیه‌ی جریان مراقبه با خودهیپنوتیزم یکسان است .

جریان خودهیپنوتیزم به میزان قابل توجهی با شاهد بودن ارتباط پیدا می‌کند و به صورت مراقبه درمی‌آید. ولی خودهیپنوتیزم بدون شاهد بودن، موجب ناآگاه بودن شما از وضعیت می‌شود، اما اگر همراه با شاهد بودن به کار رود، شما بیدار و آگاه خواهید بود. بنابراین مشاهده می‌کنید که اختلاف این دو بسیار بزرگ و اساسی است. تنها در پایان مراقبه آن‌ها از یکدیگر جدا می‌شوند .

بخش ۷

اشو مراقبه‌ی پویا را هدایت می‌کند (۳)

لطفاً با قلبی سرشار از امید و اراده‌ای تزلزل‌ناپذیر رهسپار انجام مراقبه امروز شوید و ایمان داشته باشید که موفق می‌شوید. یقین بدانید همان طور که خورشید با طلوعش زمین را از نور خود سرشار می‌سازد، نور درون شما نیز در تمام وجودتان جاری می‌شود و آن را سرشار از حیات می‌سازد. همان طور که امروز صبح گل‌ها در این‌جا شکوفا شده‌اند، گل‌های شادی و سرور درونی شما نیز شکوفا خواهند شد. کسی که سفر معنویش را با قلبی آکنده از امید آغاز می‌کند موفق خواهد شد؛ آن که با تمام وجود خدا را می‌خواند، او را خواهد یافت.

کسانی که می‌توانند، باید ایستاده مراقبه کنند. دوستانی که نزدیک این افراد می‌نشینند، بهتر است پیش از این که با کسی برخورد کنند و صدمه ببینند، از آن‌ها فاصله بگیرند زیرا در حالت ایستاده حرکات آنی و غیرارادی بیش‌تر است. در حالت خلسه و از خودبی‌خود شدن تمام بدن به رقص و حرکت درمی‌آید.

به خود جرأت داده و از تمام انرژی‌تان در مراقبه امروز بهره بگیرید. از هیچ کوششی مضایقه نکنید.

مرحله‌ی اول

چشمانتان را ببندید و شروع کنید به کشیدن نفس عمیق. نفستان را عمیق فرو ببرید و سپس آن را با شدت خارج سازید و از درون شاهد چگونگی دم و بازدمتان باشید. نفسی عمیق به درون بکشید و عمیقاً آن را خارج سازید... با تمام قوا نفس عمیق بکشید. ده دقیقه با شدت نفس عمیق بکشید. به انجام تنفس عمیقتان ادامه دهید... برای کشیدن نفس عمیق از تمام نیرویتان کاملاً استفاده کنید.

نفس عمیق بکشید... عمیق و عمیق‌تر باز هم عمیق‌تر... و به شاهد بودن خود از درون ادامه دهید. ناظر هر نفسی که به درون می‌برید و هر نفسی که خارج می‌سازید باشید. نفس عمیق بکشید... به هنگام تنفس عمیق حالت شاهد بودن خود را نیز حفظ کرده و ناظر دم و بازدم خود باشید. ببینید که چگونه هوا را به درون برده و آن را خارج می‌سازید. برای کشیدن نفس عمیق تمام نیرویتان را به کار اندازید. نفس عمیق بکشید. عمیق و عمیق‌تر، باز هم عمیق‌تر.

برای ده دقیقه از تمام قدرت خود استفاده کنید و نفس عمیق بکشید. نفس عمیق بکشید... و پیوسته از درون شاهد فرو بردن و بیرون راندن نفس‌هایتان باشید. برای کشیدن نفس عمیق از حداکثر انرژی‌تان استفاده کنید. حتی ذره‌ای از آن را به هدر ندهید. نفس عمیق بکشید. آن قدر نفس عمیق بکشید تا بدنتان تبدیل به توده‌ای از انرژی گردد و هیچ چیز به جز تنفس عمیق باقی نماند. بگذارید بدنتان تبدیل به جریانی از الکتریسته شود. نفس عمیق بکشید. باز هم عمیق‌تر. هیچ یک از شما نباید عقب بمانید. پس از تمام نیرویتان استفاده کنید. نفس عمیق بکشید. نفس عمیق بکشید...

حالا فقط پنج دقیقه باقی مانده است. پس، از حداکثر نیرویتان استفاده کنید. بعد از آن وارد مرحله دوم می‌شویم. حالا نفس عمیق بکشید. بگذارید بدنتان تبدیل به یک ماشین و یا ابزار تنفسی گردد. به جز کشیدن نفس عمیق به چیز دیگری فکر نکنید. بنابراین فقط نفس عمیق بکشید... با تمام قوا نفس عمیق بکشید. تمام نیرویتان را به کار اندازید. یک لحظه را هدر ندهید و از هیچ کوششی مضایقه نکنید. از انجام کارهایی که باید بکنید شانه خالی نکنید و وقت خود را با سست شدن در اعمالتان از دست ندهید. تمام نیروی خود را به کار انداخته و انرژی درونی‌تان را به حرکت درآورید. از تمام انرژی و قدرتتان در کشیدن نفس عمیق استفاده کنید. با تمام قوا، نفس عمیق بکشید.

از شدت فعالیت خود نکاهید. از هیچ کوششی دریغ نورزید و کوتاهی نکنید. سعی کنید عقب نمانید. بگذارید تمام محیط اطرافتان سرشار از انرژی گردد. نهایت سعی خود را بکنید. بعد از آن آنچه را که انتظار دارید اتفاق خواهد افتاد. اگر از تمام نیروی خود مایه بگذارید، موفق خواهید شد. نفس عمیق بکشید... حداکثر نیروی خود را به جریان بیندازید، مواظب باشید با کاستن از فعالیت خود لحظه‌ها را از دست

ندهید. حالا من به شما بسیار نزدیکم و از شما می‌خواهم نهایت سعی خود را بکنید تا بعداً از این که نتوانستید موفق شوید، افسوس نخورید. پس، از تمام نیرویتان برای کشیدن نفس عمیق و سریع بهره بگیرید. از تمام نیرویتان استفاده کنید. نفس عمیق بکشید، باز هم نفس عمیق بکشید... اگر تنفستان عمیق‌تر باشد بهتر می‌توانید انرژی درونی‌تان را بیدار سازید. با کشیدن نفس‌های عمیق و سریع، کندالینی شروع به بالا آمدن می‌کند. نفس عمیق بکشید. در این صورت کندالینی به سمت بالا حرکت خواهد کرد و انرژی به سمت بالا جریان می‌یابد. فقط شما باید تنفسی عمیق و سریع داشته باشید. نفس عمیق بکشید...

حالا فقط دو دقیقه باقی مانده است. بنابراین با تمام قوا نفس عمیق بکشید. تا جایی که می‌توانید به تنفستان عمق بیش‌تری بدهید. فقط دو دقیقه باقی مانده است. نهایت سعی خود را بکنید. نفس عمیق بکشید... اگر حس می‌کنید چیزی درونتان در حال حرکت به سمت بالاست مانعش نشوید. حالا در آخرین دقیقه، تمام نیرو و توانی را که دارید به کار اندازید. پس از آن وارد مرحله دوم می‌شویم. هر چه سریع‌تر و عمیق‌تر نفس بکشید. با تمام توانتان نفس عمیق بکشید. تمام نیرویتان را صرف کشیدن نفس‌های عمیق کنید. انرژی درونی در حال حرکت است. بنابراین از خودتان بیش‌تر مایه بگذارید و کوتاهی نکنید. نفس عمیق بکشید. عمیق، عمیق‌تر و باز هم عمیق‌تر. تمام انرژی‌تان را صرف کشیدن نفس عمیق و سریع بکنید. انرژی

درونی‌تان را با کشیدن نفس‌های عمیق و سریع برانگیزانید و به کار اندازید. پس از آن انرژی درونی‌تان خود به خود شروع به بیدار شدن خواهد کرد، نفس عمیق بکشید. عمیق و عمیق‌تر... به فرد فرد شما مستقیماً گوشزد می‌کنم که از تمام نیرویتان برای کشیدن نفس عمیق استفاده کنید. نفس عمیق بکشید. نفس عمیق بکشید.

حالا وارد مرحله دوم می‌شویم.

مرحله‌ی دوم

به کشیدن نفس عمیق ادامه دهید، و بدنتان را رها سازید. اجازه دهید هر چه می‌خواهد برای بدنتان اتفاق بیفتد. بگذارید اگر می‌خواهد گریه کند، بخندد، برقصد، آزادش بگذارید. هیچ گونه مقاومتی نکنید. بگذارید هر چه می‌خواهد پیش بیاید. بدنتان را به حال خودش بگذارید. رهایش کنید. مانعش نشوید. اجازه دهید برای اعضاء بدنتان هر چه می‌خواهد اتفاق بیفتد. کاملاً رهایش کنید. بگذارید در این ده دقیقه بدنتان هر حرکتی که مایل است انجام دهد. رهایش کنید تا بدون دردسر و برخورد با مانعی، هر چه می‌خواهد برایش اتفاق بیفتد. آن را کاملاً به حال خودش بگذارید. ممکن است از جای خود بپرد و یا به رقص درآید. به حال خود، آزادش بگذارید.اگر انرژی درونی بیدار شود بدن از طریق پریدن، رقصیدن... خود را بیان می‌کند. آزادش

بگذارید. کاملاً به حال خود رهایش کنید. کلید موفقیت در تسلیم شدن است.

بدنتان را رها کنید و همزمان به کشیدن نفس عمیق ادامه دهید. با بیدار شدن انرژی درونی، بدن به ارتعاش، جهش و رقص درمی‌آید؛ و هر اتفاق دیگری نیز ممکن است روی دهد. ممکن است به روی زمین بغلتد، داد و فریاد به راه بیندازد. مقاومت نکنید. کاملاً رهایش سازید. بدنتان را به حال خودش بگذارید. بگذارید درست مانند یک وسیله برقی عمل کند. اگر می‌رقصد، می‌پرد، می‌لرزد، می‌خندد و یا این که گریه می‌کند، رهایش کنید تا آنچه قرار است اتفاق بیفتد، پیش بیاید. شما از بدنتان جدا هستید. پس به حال خود رهایش کنید. مقاومت نکنید. بعضی از شما مقاومت می‌کنند این کار را نکنید. حتی ذره‌ای مقاومت نکنید. بگذارید بدنتان آزادانه هر چه می‌خواهد انجام دهد. بدنتان باید کاملاً خسته شود. خود را با آن هماهنگ ساخته و با حرکات آن همراهی کنید. رهایش کنید. مانعش نشوید. مراقب باشید که مقاومت نکنید. بدنتان را کاملاً رها کنید...

حالا پنج دقیقه از این مرحله باقی مانده است. بنابراین به طور کامل خود را رها کنید و با تمام حرکات آن همراهی و هماهنگی داشته باشید. اجازه دهید اگر مایل است بخندد و یا بگرید. اگر شروع به رقصیدن کرد مقاومت نکنید. اگر به هوا می‌پرد مانعش نشوید. رهایش کنید. به طور کامل آزاد بگذاریدش.

بدنتان را کاملاً رها کرده و به آن اجازه دهید آزادانه به حرکات خود ادامه دهد. تا جایی که می‌توانید خودتان را رها کنید. خود را رها کنید... حالا فقط دو دقیقه باقی مانده است. بنابراین کاملاً بدنتان را رها کنید. شما با بدنتان یکی نیستید. او از شما جداست و شما از او جدا هستید، بگذارید هر چه می‌خواهد برای بدنتان اتفاق بیفتد. برای دو دقیقه بدنتان را به حال خودش بگذارید. بعد از آن وارد مرحله سوم می‌شویم. بدنتان را رها کنید. تمام بدنتان را رها کنید. رها کنید... نفس عمیق بکشید و بدنتان را رها کنید. بگذارید بدنتان کاملاً خسته شود. رهایش کنید... نفس عمیق بکشید و بدنتان را رها کنید. اجازه دهید به حرکاتش ادامه دهد، کاملاً رهایش کنید. قبل از این که به مرحله سوم وارد شویم از تمام نیرویتان استفاده کنید. حالا فقط یک دقیقه باقی مانده بنابراین به طور کامل بدنتان را رها کنید تا آزادانه به حرکاتش ادامه دهد. رهایش کنید. اگر مایل است فریاد بزند و یا بخندد، کاملاً رهایش کنید. بگذارید بدنتان هر کاری را که مایل است انجام دهد. شما به وضوح مشاهده می‌کنید که از بدنتان جدا هستید. کاملاً بدنتان را رها کنید. و بعد از آن وارد مرحله سوم می‌شویم. رها کنید... رها کنید... با حرکاتش همکاری کنید. بدنتان را رها کنید و وارد مرحله سوم شوید.

مرحله‌ی سوم

از درونتان سؤال کنید: »من کیستم؟« »من کیستم؟« »من کیستم؟«... برای ده دقیقه بگذارید بدنتان برقصد، بچرخد، و تنفس عمیقتان همچنان ادامه یابد. سؤال من کیستم را به آن اضافه کنید. من کیستم؟ من کیستم؟ من کیستم؟ سعی کنید با شدت و قدرت از خود سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟ من کیستم؟... با تمام قوا به سؤالتان ادامه دهید. من کیستم؟ من کیستم؟ از تمام نیرویتان به طور کامل استفاده کنید و سؤال من کیستم را تکرار کنید.

از درون سؤال کنید من کیستم؟... با تمام قدرتتان سؤال کنید من کیستم؟... من کیستم؟... من کیستم؟ تمام نیرویتان را صرف این سؤال کنید. تمام توانتان را به کار گیرید و سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟ من کیستم؟...

حالا پنج دقیقه باقی مانده، بنابراین با تمام نیرویی که دارید سؤال کنید من کیستم؟ پس از آن استراحت خواهید کرد. بدنتان را رها کنید و به سؤال خود از درون ادامه دهید. تمام نیرویتان را به کار اندازید، از تمام قدرتتان استفاده کنید و سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟... تمام انرژی‌تان را صرف این پرسش کنید که من کیستم؟ من کیستم؟... از حداکثر نیرویتان استفاده کنید و سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟...

و حالا سه دقیقه باقی مانده است. پس از آن استراحت خواهید کرد. بنابراین با تمام نیرویتان سؤال کنید، من کیستم؟ من کیستم؟... کاملاً خود را خسته کنید. انرژی درونی‌تان در حال بیدار شدن است... حالا دو دقیقه باقی مانده است. سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟... به سؤالتان ادامه دهید. انرژی درونی‌تان در حال بیدار شدن است. بنابراین اجازه دهید بدنتان آزادانه به رقص درآید، رهایش کنید و سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟... بگذارید انرژی درونی‌تان کاملاً بیدار گردد. سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟... دیوانه‌وار سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟ من کیستم؟ خودتان را کاملاً خسته کنید و بعد از آن با آرامش استراحت خواهید کرد...

حالا در دقیقه آخر این مرحله هستیم. بگذارید بدنتان اگر مایل است آزادانه به رقص درآید... قبل از این که به مرحله سکوت وارد شویم، از حداکثر نیرویتان یاری بگیرید و سؤال کنید من کیستم؟ من کیستم؟ فرصت را از دست ندهید، تمام سعی خود را بکنید... آخرین ذرات انرژی خود را صرف این سؤال کنید که من کیستم؟ من کیستم؟ من کیستم؟...

مرحله‌ی چهارم

کافی است. دیگر ادامه ندهید. همه چیز را رها کنید. دیگر نیازی به کشیدن نفس عمیق و سؤال کردن و هیچ گونه فعالیتی نیست. همان

جایی که هستید دراز بکشید. کسانی که ایستاده بودند، باید بایستند. ولی در صورت تمایل هر کس بخواهد می‌تواند بنشیند و یا دراز بکشد. اجازه دهید همه چیز در حالتی از سکون و آرامش باشد. از یکدیگر سؤال نکنید و هیچ گونه کاری انجام ندهید. فقط در سکوت دراز بکشید. فکر کنید که مرده‌اید و اصلاً وجود ندارید. طوفان همه چیز را پاک کرد و آرام گرفت و برای ما صلح و آرامش درونی باقی گذاشت. حالا همه چیز در سکوت فرو رفته است و دیگر اثری از طوفان دیده نمی‌شود. بنابراین برای ده دقیقه در کمال آرامش دراز بکشید و استراحت کنید. در این ده دقیقه استراحت و احساس تهی بودن، همان کسی که در جستجویش بودیم به سراغمان می‌آید. فقط دراز بکشید و در سکوت و آرامش استراحت کنید. دیگر نیازی به کشیدن نفس عمیق و سؤال کردن نیست. هیچ کاری انجام ندهید. همه چیز را رها کنید. اگر ایستاده‌اید به ایستادن خود ادامه دهید و اگر به روی زمین افتاده‌اید حرکت نکنید و به همان حال باقی بمانید. برای ده دقیقه خود را مرده فرض کنید و یا فکر کنید اصلاً وجود ندارید. طوفان پایان گرفت و حالا همه جا را صلح و آرامش فرا گرفته است.

در چنین حالتی از خلأ و تهی بودن، اتفاقاتی روی می‌دهد. گل‌هایی شکوفا می‌شوند و چشمه‌های صلح و آرامش درونی به سطح آمده و روان می‌گردند و نوای سرورآمیزی به گوش می‌رسد. در چنین حالتی از خلأ مطلق، خداوند ظاهر می‌شود. آماده و منتظر حضورش باشید. در انتظار بمانید و به استراحتتان ادامه دهید و همچنان دراز کشیده بمانید و فقط آماده حضورش باشید. همه چیز آرام و در حال سکون است. منتظر بمانید. منتظر بمانید. حالا من برای ده دقیقه در سکوت فرو می‌روم و در این مدت شما آرام دراز بکشید.

خیال کنید که مرده‌اید و یا به کلی از بین رفته‌اید. فقط احساسی از تهی بودن و خلأ داشته باشید. فقط احساسی از آرامش و تهی بودن در فضا باقی مانده است. همه چیز آرام و صلح‌آمیز است. همه چیز در سکوت فرو رفته است. در چنین سکوتی خداوند ظاهر می‌شود. خلأ دروازه‌ای است که خداوند از طریق آن وارد می‌شود. منتظر بمانید. فقط منتظر بمانید. گویی مرده و یا محو شده‌اید. طوفان پایان گرفت و از خود صلح و آرامش به جای گذاشت. منتظر بمانید، منتظر باشید فقط منتظر باشید.

دقیقاً در چنین لحظاتی است که چیزی اتفاق می‌افتد. در سکوت به انتظار بمانید. همه چیز پوچ و تهی است. منتظر باشید، منتظر باشید. گویی که دیگر وجود ندارید. ولی کسی در درونتان بیدار است. در حالی که همه چیز پوچ و تهی است در درونتان نوری درخشنده وجود دارد که می‌بیند، درک می‌کند و از همه چیز آگاه است. اگر چه شما محو شده‌اید، ولی چیزی درونتان بیدار است. درونتان آکنده از نور است. درونتان رودهایی سرشار از سرور و شادی جریان دارد. خداوند بسیار نزدیک است، منتظر باشید... منتظر باشید. گویی که مرده‌اید و

دیگر وجود ندارید. تصور کنید به کلی محو شده‌اید. احساس کنید چون قطره‌ای در دریا گم شده‌اید. آرام... منتظر بمانید.

انسان تنها با از دست دادن خود می‌تواند چیزی را به دست آورد. و در این بازندگی است که می‌تواند برنده شود. فقط منتظر بمانید. نوری آرام و ساکت درون شما می‌درخشد. نور سرور و سعادت درونتان را تابناک می‌کند و از عمق وجودتان به بیرون می‌تراود. رودی از سرور و شادی درونتان به جریان می‌افتد. آماده و گوش به زنگ باشید. فقط منتظر باشید. نوری از بالا به سویتان فرود می‌آید. گویی اصلاً وجود ندارید. ناپدید شده‌اید و همه چیز پوچ و تهی گشته است.

در چنین خلأ و سکوتی به حضور خداوند راه می‌یابید و او را ملاقات می‌کنید. در چنین خلأ و تهی بودنی است که نور خدا را دریافت می‌کنید و به او دست می‌یابید. منتظر باشید. منتظر باشید. منتظر باشید. به درونتان نگاه کنید، کسی وارد می‌شود، نگاه کنید، کسی بیدار شده است، به درونتان نگاه کنید، شادی و سروری را حس می‌کنید که قبل از آن هیچ گاه تجربه نکرده‌اید و برایتان کاملاً غریبه و بیگانه است. نگاه کنید، تمام اجزاء وجودتان سرشار از حضوری آسمانی است. مشاهده کنید، مشاهده کنید. منتظر بمانید...

حالا تنها چیزی که باقی مانده است سرور و نور و آرامش است. آماده باشید. در چنین لحظاتی است که او ظهور می‌کند. در چنین سکوتی می‌توانید او را ملاقات کنید. آماده باشید. منتظر بمانید... او که در جستجویش بودید به شما بسیار نزدیک است. او که به دنبالش بودید در دسترس شما قرار گرفته است. فقط منتظر باشید. در سکوت منتظرش باشید.

حالا به آرامی و ملایمت از دنیای سرور و شادی روشنایی درونی به این‌جا باز می‌گردید و چشمانتان را به آهستگی باز می‌کنید. اگر چشمانتان باز نمی‌شود، با کف دستتان آن را بپوشانید و سپس به آرامی آن را باز کنید. در هر صورت هیچ کس نباید عجله کند. کسانی که به روی زمین افتاده‌اند و برخاستن برایشان مشکل است ابتدا باید نفس عمیق بکشند و بعد به آرامی از جایشان بلند شوند. آرام از جایتان برخیزید، بدون صحبت کردن و ایجاد سروصدا. آن‌هایی که ایستاده‌اند باید به آرامی بنشینند و به آهستگی چشمان خود را باز کنند. از دنیای سکوت و مراقبه خارج شوید و دوباره به این‌جا بازگردید.

بخش ۸

لحظات پایانی نزدیک است

دوستی می‌گوید وقتی ویوکاناندا(۳۶) از راماکریشنا(۳۷) پرسید: «آیا تا به حال خدا را دیده‌اید؟» راماکریشنا پاسخ داد: «بله همان طور که حالا تو را می‌بینم، خدا را دیده‌ام». و اکنون دوست ما می‌خواهد بداند که آیا او نیز می‌تواند چنین سؤالی را از من بپرسد.

اولاً باید بگویم وقتی ویوکاناندا در نظر داشت چنین سؤالی را بکند، از راماکریشنا اجازه نگرفت. او مستقیماً سؤالش را مطرح کرد. ولی دوست ما چنین کاری را نکرد و فقط می‌خواست بداند آیا می‌تواند چنین سؤالی را مطرح کند. فقط شخصی مانند ویوکاناندا می‌تواند چنین سؤالی بکند، و به خاطر داشته باشید، پاسخ راماکریشنا فقط برای ویوکاناندا قابل درک بود. او به هیچ کس دیگر چنین پاسخی را نمی‌داد.

در عالم روحانی، پاسخ‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای شخصی هستند و برای هر فرد، پاسخ بخصوصی که متناسب با اوست در نظر گرفته

می‌شود. البته در این مورد، شخصی که سؤال را پاسخ می‌دهد بسیار مهم است. ولی شخصی که پاسخ را دریافت می‌دارد نیز از اهمیت کم‌تری برخوردار نیست زیرا باید بتواند پاسخ را درک کند.

بسیاری از افراد از من می‌خواهند همان گونه که راماکریشنا، ویوکاناندا را با لمس کردن، به حالت جذبه و خلسه فرو برد، من نیز آن‌ها را لمس کنم. ولی آن‌ها نمی‌اندیشند چرا هزاران نفر دیگری که راماکریشنا لمس کرد، همان تجربه ویوکاناندا را نداشتند. پنجاه درصد از تجربه‌ای که ویوکاناندا داشت مربوط به کریشنا می‌شد و پنجاه درصد دیگر متعلق به آمادگی خود ویوکاناندا بود. این امری است که دو طرف به طور مساوی در آن سهم دارند.

شاید اگر راماکریشنا، ویوکاناندا را در روز دیگری لمس کرده بود، او نمی‌توانست دارای چنین تجربه‌ای باشد. چنین اتفاقی در یک لحظه خاص روی می‌دهد. بنابراین زمان نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای دارد. شما در طول بیست و چهار ساعت مرتب تغییر می‌کنید و تبدیل به افراد گوناگونی می‌شوید. در یک لحظه بخصوص ویوکاناندا می‌پرسد: «آیا خدا را دیده‌اید؟» این کلمات، بسیار ساده به نظر می‌آیند و ما خیال می‌کنیم که معنای آن را می‌دانیم. ولی خیر، واقعاً معنای آن را نمی‌فهمیم.

سؤالِ «آیا خدا را دیده‌اید؟» آن قدرها ساده نیست. اگر چه در ظاهر به نظر آن قدر ساده می‌آید که حتی یک کودک دبستانی هم می‌تواند معنای آن را درک کند، اما در واقع چنین سؤالی بسیار مشکل است.

در این‌جا راماکریشنا نمی‌خواهد صرفاً پاسخی به ویوکاناندا داده باشد، بلکه می‌خواهد پاسخی متناسب با عشق و اشتیاق ویوکاناندا به او بدهد. یک فرد روشن‌بین با توجه به نیازتان به سؤالات شما پاسخ می‌گوید. ویوکاناندا با قلبی سرشار از عشق و اشتیاق چنین سؤالی را مطرح کرد و پاسخ راماکریشنا فقط برای شخصی بود که در پشت این سؤال قرار داشت.

در یک صبح زیبا و دل‌انگیز، بودا وارد دهکده‌ای شد. شخصی از او پرسید: «آیا خدا وجود دارد؟» و بودا گفت: «نه! خدایی وجود ندارد». نیمه‌های روز شخص دیگری نزد او آمد و گفت: «فکر می‌کنم خدایی وجود ندارد، عقیده شما چیست؟» و بودا پاسخ داد: «خدا وجود دارد». هنگام غروب شخص سومی نزد او آمد و به او گفت: «نمی‌دانم خداوند وجود دارد یا نه، شما چه می‌گویید؟». بودا به او گفت: «بهتر است ساکت باشی، خداوند هم وجود دارد و هم وجود ندارد».

شاگرد بودا که او را در این سفر همراهی می‌کرد، کاملاً گیج و مبهوت شده بود که چگونه بودا در یک روز، به یک سؤال ساده، پاسخ‌های مختلفی داده است. بنابراین شب هنگام، قبل از خواب، به بودا گفت: «امروز از پاسخ‌های شما به قدری گیج شده بودم که نزدیک بود دیوانه شوم. پاسخ شما به این سؤال که «آیا خدا وجود دارد یا نه» در صبح و ظهر و شب با یکدیگر متفاوت بود».

بودا به او گفت: «هیچ کدام از پاسخ‌ها برای تو نبود. مخاطبین من همان کسانی بودند که از من سؤال کردند. تو چرا به آن‌ها گوش

دادی؟ وقتی که تو از من سؤالی نکردی چگونه می‌توانستم پاسخی به تو داده باشم؟ روزی که تو سؤالت را مطرح کنی، پاسخش را دریافت خواهی کرد». شاگرد گفت: «ولی با این وجود من پاسخش را شنیدم». بودا به او گفت: «پاسخ‌هایی که شنیدی مخصوص آن‌ها و بر اساس نیازشان بود. کسی که صبح به ملاقات من آمد انسان به ظاهر مؤمن و خداپرستی بود و می‌خواست که من هم ایمان او را تأیید کنم. او نمی‌خواست بداند که خدا وجود دارد یا نه، فقط می‌خواست من هم او را تأیید نمایم تا نفسش را راضی کند. به همین دلیل، با این پاسخ که خدا وجود ندارد، او را از ریشه تکان دادم. اگر او واقعاً از وجود خدا آگاهی داشت چنین سؤالی از من نمی‌کرد. کسی که واقعاً به چنین شناخت و آگاهی رسیده باشد، نیازی به تأیید آن از جانب دیگران ندارد. اگر تمام دنیا خدا را انکار کنند، کوچک‌ترین تزلزلی در اعتقادش به وجود نمی‌آید و اصولاً سؤالی نیز در این زمینه مطرح نمی‌کند. ولی این شخص هنوز در مرحله جستجو و تحقیق بود و خودش چیزی نمی‌دانست. به همین دلیل من ناچار بودم با پاسخ منفی خود، او را طوری تکان دهم که دوباره به جستجویش ادامه دهد و در این مرحله متوقف نشود. شخصی که هنگام نیمروز نزد من آمده بود، انسانی بی‌اعتقاد و منکر خدا بود. به او گفتم: «خدا وجود دارد». او نیز جستجویش را متوقف ساخته بود و می‌خواست من هم بی‌اعتقادیش را نسبت به خدا تأیید کنم. ولی کسی که غروب به دیدن من آمد، نه مؤمن و نه بی‌اعتقاد بود بنابراین صحیح نبود که با ملزم

کردن او به داشتن اعتقادی بخصوص، مانع از حرکت و جستجویش شوم زیرا پاسخ بله و نه، پاسخی بازدارنده است. بنابراین به او گفتم اگر جواب واقعی را می‌خواهد بهتر است نه رد کند و نه تأیید، و فقط سکوت نماید. اما تا جایی که به تو مربوط می‌شود هنوز برایت سؤالی پیش نیامده است والاّ آن را مطرح می‌کردی».

امور معنوی بسیار شخصی هستند و به عشق شباهت دارند. اگر عاشقی از روی محبت سخنی به محبوبش بگوید، لزومی ندارد که در کوچه و بازار پخش شود زیرا امری کاملاً خصوصی و محرمانه است و هنگامی که همه مردم از آن مطلع شوند دیگر معنای واقعی خود را از دست می‌دهد. مسائل معنوی نیز امری بسیار شخصی و خصوصی هستند. آن‌ها از شخصی به شخص دیگر منتقل می‌شوند. آن‌ها چیزی نیستند که بتوان در هوا رهایشان کرد.

بنابراین شما نیز وقتی می‌توانید سؤال کنید که شور و اشتیاق و جدیتتان به اندازه ویوکاناندا باشد. اما شخصی چون ویوکاناندا اجازه نمی‌گیرد و مستقیماً سؤالش را مطرح می‌کند.

به تازگی به شهری رفته بودم. جوانی نزد من آمد و پرسید: «آیا باید یک "سانیاسین" شوم؟»، به او گفتم: »تا زمانی که احساس می‌کنی نیازمند مشورت با دیگران هستی، این کار را نکن والاّ تغییر عقیده خواهی داد. این تو هستی که باید تصمیم بگیری چرا از من سؤال می‌کنی؟ وقتی که احساس کردی اگر تمام مردم دنیا هم سر راهت قرار بگیرند نمی‌توانند مانع تو شوند، همان روز، روزِ آشنایی و ورود تو

به سانیاس است. فقط در آن زمان است که سانیاس می‌تواند شاد و پربار باشد، نه پیش از آن«. پس از آن سؤال کرد: «شما چطور توانستید این کار را بکنید؟». گفتم: «هرگز با کسی مشورت نکردم، حداقل در این زندگی مجبور نبودم با دیگران مشورت کنم و اصولاً اگر لازم باشد چنین کاری را بکنم، با خودِ درونیم مشورت می‌کنم. چرا باید با دیگران مشورت کرد؟ چطور می‌توانید به گفته هر کسی اعتماد کنید؟ نباید متکی به نصایح دیگران باشید».

شما در کتاب خوانده‌اید که راماکریشنا به ویوکاناندا گفت: «من! خدا را حتی از تو واضح‌تر و شفاف‌تر می‌بینم». اگر از من چنین سؤالی بکنید و من هم همان جمله را تکرار کنم، می‌توانید در کتاب دیگری بنویسید و بگویید که من گفته‌ام «بله! خدا هست و آن را واضح‌تر از شما می‌بینم». آیا این به حال شما فرقی می‌کند؟ اگر در هزاران کتاب نوشته شود خدا وجود دارد، باز هم بی‌فایده است، مگر این که پاسخ چنین سؤالی را از درون خودتان بشنوید. در این مورد، پاسخ‌های دیگران کاملاً بی‌ارزش است. به عاریت گرفتن پاسخ از دیگران کمکی به شما نمی‌کند. ممکن است در جنبه‌های دیگر زندگی مفید باشد اما در مورد مسائل الهی و امور معنوی، کاربردی ندارد. بنابراین چرا از من سؤال می‌کنید؟ چگونه آری یا نه گفتن من می‌تواند کمکی به شما بکند؟ نهایتاً اگر سؤالی هم داشته باشید بهتر است از خودتان بپرسید. و اگر از درونتان پاسخی نشنیدید، آن را به عنوان سرنوشتی که برایتان مقدر شده است بپذیرید؛ پس از آن، با آرامش در انتظار پاسخ باقی بمانید و بدون دانستن آنچه که می‌خواستید بدانید، به زندگی خود ادامه دهید. اگر بتوانید با عدم تلاش در جهت کسب اطلاع و آگاهی از موضوعی، به راحتی زندگی کنید، عاقبت روزی به نحوی پاسخ را دریافت خواهید کرد.

پاسخ تمام سؤالات در درون خود ماست. در صورتی که طریقه صحیح سؤال کردن را ندانیم و با چنین هنری آشنایی نداشته باشیم، حتی اگر به سراسر دنیا نیز سفر کنیم، باز هم به نتیجه‌ای نمی‌رسیم و پاسخ مناسبی دریافت نمی‌کنیم. وقتی شخصی چون ویوکاناندا با چنان شور و اشتیاقی سؤال خود را مطرح می‌کند، و راماکریشنا آن را پاسخ می‌دهد، در واقع این پاسخ راماکریشنا نیست، بلکه پاسخ خودِ ویوکاناندا است که از عمیق‌ترین سطح وجودش، بر زبان راماکریشنا جاری می‌گردد. به همین دلیل پاسخ راماکریشنا توانست به ویوکاناندا کمک کند در غیر این صورت تأثیری بر او نمی‌گذاشت. وقتی کسی سؤالی را مطرح می‌کند که از عمق وجودش بیرون می‌آید و انگیزه‌اش به قدری قوی است که حاضر است زندگیش را در راه آن بگذارد، پاسخی را دریافت می‌کند که متعلق به خود اوست، زیرا در چنین شرایطی، پاسخ‌دهنده چون آیینه‌ای افکار درونی او را منعکس می‌سازد. اگر راماکریشنا پاسخ داد: «بله! خدا وجود دارد»، در واقع افکار درونی ویوکاناندا را منعکس کرده، و به همین دلیل پاسخش صحیح و معتبر بود. در این‌جا به نظر می‌رسد که راماکریشنا برای

ویوکاناندا چیزی بیش از یک آیینه نبود؛ گویی او صدای درونش را که از طریق راماکریشنا منعکس می‌شد، می‌شنید.

ویوکاناندا قبل از این که نزد راماکریشنا برود همان سؤال را از ماهاریشی دوِندراناتا،(۳۸) پدربزرگ شاعر بزرگ رابیندرانات تاگور(۳۹) پرسیده بود. او روشن‌بین بزرگی بود که همیشه شب‌هایش را در قایقی روی رودخانه گنگ می‌گذرانید و در انزوا، به عبادت و انجام اعمال معنوی‌اش می‌پرداخت. یک بار ویوکاناندا در دل تاریک شب، که هلال ماه تازه بیرون آمده بود، خود را شناکنان به قایق او رساند و با شتاب از آن بالا رفت و با ورود ناگهانی‌اش، قایق را به شدت تکان داد و پس از آن در کابین او را باز کرد و وارد آن شد. دوندراناتا با چشمانی بسته در تاریکی مشغول عبادت بود. ویوکاناندا یقه‌ی لباس او را گرفت و با شدت آن را تکان داد. دوندراناتا از مشاهده جوانی با لباس‌های خیس که در تاریکی شب ناگهان وارد کابینش شده بود، به وحشت افتاد. قایق هنوز به شدت تکان می‌خورد. او هنوز کاملاً چشمانش را باز نکرده بود که ویوکاناندا فوراً گفت: «آمده‌ام تا بپرسم آیا خدا وجود دارد؟». دوندراناتا ابتدا از او خواست که آرام بگیرد و پس از آن درباره سؤال مرد جوان احساس تردید کرد. شما می‌توانید حالت شخصی را مجسم کنید که در تاریکی شب ناگهان با جوانی مواجه می‌شود که عرض رودخانه‌ای را طی کرده و به خلوت او وارد شده است تا از او سؤال کند آیا خدا وجود دارد، و به نحوی رفتار کند که گویی اسلحه‌ای را به سوی او نشانه رفته. بنابراین دوندراناتا به او گفت: «ابتدا، کمی بنشین و آرام بگیر، و به من بگو کیستی و چه چیز تو را به این‌جا کشانیده است. موضوع چیست؟». ویوکاناندا فوراً یقه‌ی لباس او را رها کرد و پس از ترک کابین، دوباره خود را به درون آب افکند. ماهاریشی فریادزنان او را صدا کرد و گفت: «گوش کن، جوان»، ولی ویوکاناندا از دور به او گفت: «تردید تو همه چیز را به من گفت، حالا دیگر من می‌روم».

تردید او واقعاً همه چیز را به ویوکاناندا فهماند. دوندراناتا به اندازه‌ای دچار تردید شده بود که از سؤال اصلی که «آیا خدا وجود دارد؟» منحرف شد. ماهاریشی بعدها اعتراف کرد که در آن هنگام او واقعاً پریشان و مبهوت شده بود زیرا تا به آن روز هیچ وقت با چنین رفتار عجیبی مواجه نشده بود. در ملاقات‌های عمومی، مسجد و معبد، مردم از او سؤال‌هایی راجع به خدا و مذهب می‌کردند و او هم آنچه را که در وداها و اوپانیشادها و گیتا گفته شده بود برایشان توضیح می‌داد. بنابراین طبیعی بود که از رفتار ویوکاناندا دچار حیرت شود. همچنین گفت: «وقتی که آن جوان آن‌جا را ترک کرد برای اولین بار متوجه شدم که در میان شک و تردیدم، پاسخی برایش وجود ندارد».

بنابراین شما باید سؤال کنید، ولی فقط زمانی که آمادگی‌اش را داشته باشید؛ زمانی که آمادگی‌اش را پیدا کردید، نزد من بیایید و پاسخش را دریافت کنید. اما مسائل، تنها با سؤال کردن حل نمی‌شود. بعد از این که راماکریشنا به سؤال ویوکاناندا پاسخ داد، او دیگر آن شخص سابق نبود. او با نام نارندرانات(۴۰) نزد راماکریشنا رفت و پس

از دریافت پاسخ از او، تبدیل به شخص دیگری به نام ویوکاناندا شد. شما باید سؤال کنید ولی پس از آن باید خود را برای تغییری اساسی، که زندگی‌تان را به کلی دستخوش دگرگونی و تحول می‌کند، آماده سازید. آن‌گاه می‌توانید پاسخ خود را دریافت کنید، ولی به خاطر داشته باشید نارندرانات وقتی به خانه‌اش برگشت دیگر آن شخص سابق نبود. وقتی راماکریشنا به او گفت: «خدا وجود دارد، من او را می‌بینم همان طور که تو را می‌بینم، ولی با وضوح بیش‌تر. و برای نخستین بار می‌توانم بگویم تو واقعی نیستی، ولی چنین چیزی را در مورد خدا نمی‌توانم بگویم». ویوکاناندا نگفت: «بله آقا! پاسختان بسیار خوب است، آن را به خاطر خواهم سپرد». او فقط نمی‌توانست همان شخص سابق باشد، زیرا پاسخی که دریافت کرده بود، باعث شد که دیگر چیزی از شخصیت قبلی‌اش باقی نماند. نارندرانات به کلی از بین رفته و جایش را به ویوکاناندا داده بود.

شما می‌توانید پاسختان را دریافت کنید. من به هیچ وجه مشکلی در پاسخ دادن به سؤال شما ندارم، در واقع این شما هستید که دچار مشکل می‌شوید. بنابراین اگر خیلی مشتاق هستید می‌توانید نزد من بیایید و سؤالتان را مطرح کنید. چقدر خوب است که شما هم سراسیمه به سراغ من بیایید و در تاریکی شب گریبان مرا بگیرید. ولی به خاطر داشته باشید، درست زمانی که شما گریبان مرا می‌گیرید، خودتان هم به دام من گرفتار می‌شوید و دیگر برایتان گریزی نیست.

این یک بحث دانشگاهی نیست که مسئله با سؤال و جواب حل شود. بلکه مسئله مرگ و زندگیست که باید زندگی‌تان را بر سر آن بگذارید.

سؤال: **وقتی دانه‌ای را می‌کاریم، برای رشد و جوانه زدنش احتیاج به زمان داریم؛ شما می‌گویید انسان یک دانه است، دانه‌ای که دارای الوهیت است و می‌تواند در یک لحظه به انرژی الهی ملحق شود. لطفاً تضادی را که ظاهراً در این دو جمله وجود دارد توضیح دهید.**

این دقیقاً همان چیزی است که گفته‌ام. وقتی دانه‌ای را می‌کاریم مدتی طول می‌کشد تا جوانه بزند. مسلماً برای این که دانه‌ای جوانه بزند، ابتدا باید متلاشی و تجزیه شود، که این خود زمان می‌برد ولی جوانه زدن در یک لحظه اتفاق می‌افتد. بنابراین من نمی‌گویم که شما برای از هم پاشیدن و محو کردن نفستان احتیاج به زمان ندارید. ولی می‌گویم که خداوند هرگز نیاز به زمان ندارد. او در یک لحظه به درون می‌آید. برای مثال، اگر ما آب را بجوشانیم مدتی طول می‌کشد تا به نقطه جوش صد درجه برسد. اما زمانی که درجه حرارت آب به این نقطه رسید، خود به خود تبدیل به بخار می‌شود و برای بخار شدن احتیاجی به زمان ندارد، زیرا تغییری ناگهانی صورت می‌گیرد و آب به صورت بخار درمی‌آید. آب به تدریج تبدیل به بخار نمی‌شود، بلکه در یک لحظه این اتفاق می‌افتد. البته تا وقتی که آب به نقطه جوش

(نقطه غیرقابل بازگشت) نرسد، حتی در حرارت نود و نه درجه، به صورت آب باقی می‌ماند.

خدا یک جهش است، یک انفجار. او خود نقطه انفجار است. تا وقتی که به آن نقطه نرسیده‌اید، به صورت یک انسان باقی می‌مانید. حتی اگر کوشش‌های شما ـ مانند آبی که به نود و نه درجه رسیده است ـ به بالاترین حد خود رسیده باشد، باز هم به صورت یک انسان باقی می‌مانید. وقتی که شما به نقطه جوش می‌رسید، تبدیل به موجودی الهی می‌شوید. وقتی که شما می‌میرید به صورت روح خدا متولد می‌شوید.

بنابراین من می‌گویم که جوانه زدن در یک لحظه اتفاق می‌افتد. اما منظور از «یک لحظه» چیست؟ معنایش این است که اگر آماده رفتن به نقطه جوش باشیم، چنین اتفاقی می‌تواند در یک لحظه به وقوع بپیوندد. آیا از وقتی که درون دیگ قرار گرفته‌ایم تا تبدیل به بخار شویم، زمان زیادی نگذشته است؟ در زندگی‌های بی‌شماری سعی کرده‌ایم که به روش الهی حرارت ببینیم و بخار شویم، ولی موفق نشده‌ایم که خود را به نقطه جوش برسانیم. آیا باز هم زمان بیش‌تری نیاز داریم؟ آیا به اندازه کافی فرصت نداشته‌ایم؟ ما زمان زیادی را پشت سر گذاشته‌ایم ولی از هنر گرم شدن و رسیدن به نقطه جوش، آگاه نبوده‌ایم؛ حتی زمانی که به حرارت نود و نه درجه می‌رسیم فوراً تغییر جهت داده و خود را سرد می‌کنیم. زیرا از رسیدن به نقطه جوش هراس داریم. من بارها به هنگام مراقبه مشاهده کرده‌ام که تعداد بسیاری از مراقبه‌کنندگان بعد از رسیدن به حرارت نود و نه درجه، دوباره به حالت اول خود برمی‌گردند.

عجیب این‌جاست که همیشه چیزهای جزئی و کم اهمیت موجب بازگشت شما می‌شوند. این طور به نظر می‌رسد که از ابتدا تصمیم به بازگشت داشته‌اید؛ مانند کسی که برای مسافرت سوار ترن می‌شود ولی به زودی از ادامه سفر منصرف می‌شود و به خانه بازمی‌گردد، به این بهانه که دو نفر با بلند صحبت کردن، برای او ایجاد مزاحمت کرده و مانع سفرش شده‌اند. این کاملاً روشن است که چنین شخصی از ابتدا قصد سفر نداشته است زیرا این قبیل مزاحمت‌ها به هنگام سفر، امری عادی و اجتناب‌ناپذیر است. اگر کسی واقعاً قصد مسافرت داشته باشد، نه تنها چنین مزاحمت‌های جزئی مانع سفر او نمی‌شوند، بلکه می‌توانند باعث شوند که شخص، خود را سریع‌تر به مقصد برساند تا از آن وضع رها گردد.

بعضی‌ها به دلیل مسائل بسیار جزئی و کم‌اهمیت، مراقبه را رها می‌کنند. مثلاً به این بهانه که هنگام مراقبه، کسی آن‌ها را هُل داده و یا به آن‌ها تنه زده و یا این که دیگری خود را روی زمین انداخته است و گریه می‌کند. به نظر می‌رسد که آن‌ها از ابتدا به دنبال یافتن بهانه‌ای بوده‌اند تا اشتیاقشان را از دست داده و سست شوند. حتی یک فریاد کوچک، دلیل بسیار خوب و موجهی است که آن‌ها را از ادامه مراقبه بازدارد. فریاد یک نفر چه ارتباطی به دیگران دارد؟ آن‌ها نمی‌دانند که به خاطر آن بهانه‌های کوچک، چه چیز باارزشی را از

دست می‌دهند و چه بهایی را می‌پردازند. آن‌ها نمی‌دانند که چه می‌گویند.

اخیراً دوستی در خیابان نزد من آمد و گفت: «خواهش می‌کنم به شرکت‌کنندگان در این دوره تذکر دهید کمی آرام‌تر باشند و تا این اندازه از خود هیجان نشان ندهند زیرا ممکن است وضع ناهنجاری را به وجود آورند. امروز دو نفر از مراقبه‌کنندگان، اعمال عجیب و غیرمعمولی انجام دادند». و با لحنی نسبتاً محبت‌آمیز ادامه داد که بعضی‌ها از این عمل آن‌ها ناراحت شدند، شما باید جلوی آن‌ها را بگیرید.

... تعجب‌آور است که چگونه اعمال دیگری به هنگام مراقبه، می‌تواند موجب ناراحتی شما گردد مگر این که با دقت او را زیر نظر داشته باشید. مگر شما در حال مراقبه نبودید؟ در حقیقت شما نباید بدانید دیگران چه می‌کنند و اصولاً چه اتفاقی در اطراف شما روی می‌دهد. باید مراقبه خود را انجام دهید و تمرکزتان فقط روی خودتان باشد. یا این که ترجیح می‌دهید ببینید دیگران چه می‌کنند؟ ناراحتی شما اساس و معنایی ندارد. راجع به کسی که اعمال غیرمعمولی انجام می‌دهد، خوب فکر کنید. اگر از شما هم خواسته شود که آن اعمال را انجام دهید، متوجه خواهید شد آن شخصی که آن کار را می‌کند، دلیل بزرگی برای عملش دارد. حتماً باید چیزی برای او اتفاق افتاده باشد که دست به چنین عملی بزند. شاید اگر صدها روپیه هم به شما بدهند، حاضر به انجام چنین کاری نشوید ولی این شخص بدون

کوچک‌ترین پیشنهاد و پاداشی، به عملی غیرمعمول دست می‌زند، و شما بی‌جهت از این موضوع ناراحت می‌شوید. دلیل قوی و محکمی باید وجود داشته باشد که بتواند او را به انجام چنین عملی وادارد. ما هنوز نیاموخته‌ایم که زندگی را با عشق و توجه، مشاهده و درک کنیم.

هنگامی که ماهاویرا برای اولین بار به اعمالی دور از شئونات اجتماعی دست زد، با سنگ و آجر مورد حمله قرار گرفت ولی اکنون او را ستایش می‌کنند... او را به دلیل اعمالش از دهکده‌ای به دهکده دیگر بیرون می‌راندند. در هیچ محلی به او اجازه سکونت نمی‌دادند. به هر کجا که می‌رفت او را تعقیب کرده و از آن محل می‌راندند. و اکنون او را مورد ستایش و پرستش قرار داده‌اند؛ همان کسی را که در هیچ جا پناه نمی‌دادند. نه تنها در دهکده و یا مسافرخانه، بلکه حتی به او اجازه نمی‌دادند که به طور موقت در گورستان خارج شهر مسکن گزینند. سگ‌های وحشی را رها می‌کردند تا او را از دهکده دور کنند. چه چیز باعث نارضایتی و ناراحتی مردم می‌شد؟ هیچ چیز به جز این که ماهاویرا کارهای غیرمعمول می‌کرد. این بسیار حیرت‌آور است که صرفاً عمل غیرمعمول یک شخص بتواند چنین تأثیری روی دیگران بگذارد. دلیل آن چیست؟ ترسی که در پس آن نهفته است چیست؟ ترسی هولناک و مهیب. شخصیت درونی ما به قدری پست، ضعیف و تهی است که دیدن یک شخص در حالتی غیرمعمول، ما را به یاد وضعیت نامطلوب درونی‌مان می‌اندازد... هیچ دلیل دیگری به جز این وجود ندارد...

آیا کسانی را که در حین مراقبه به اعمال غیرمعمول دست می‌زدند، با دقت تماشا کردید؟ خیر، شما جرأت نکردید مستقیماً به آن‌ها نگاه کنید، اگر چه باید گاه گاهی به طور مخفیانه آن‌ها را زیر نظر گرفته باشید، در غیر این صورت تا این حد آشفته نمی‌شدید و وضعیت را بحرانی نمی‌دیدید. همان دوستمان برای من نوشت که بخصوص خانم‌ها بسیار از این موضوع ناراحت شدند. معنای آن چیست؟ آن‌ها برای انجام مراقبه به این‌جا آمدند ولی به جای تمرکز روی خود، پنهانی مشغول کنجکاوی و تجسس در امور دیگران شدند، که این خود موجب ناآرامی و هیاهو شده است؟ چه کسی از شما خواسته بود که خود را رها کرده و به تماشای دیگران بپردازید؟ اگر چشمانتان بسته بود دیگر برایتان اهمیتی نداشت که در اطرافتان چه می‌گذرد و از اعمال کسی ناراحت نمی‌شدید. ولی شخصی که به عملی غیرمعمول دست زد، به دلیل تمرکزی که روی خود داشت، به هیچ وجه شما را نمی‌دید. اگر نزد من می‌آمد و نسبت به حضور زنان، که موجب شرمندگی و ناراحتی او می‌شد، اظهار عدم رضایت می‌کرد و لب به شکایت می‌گشود، عجیب نبود و می‌توانست کاملاً قابل درک باشد. ولی این بسیار عجیب است که زنان به خاطر او بخواهند خود را در وضعیت نامطلوب و پرهیاهویی قرار دهند. اگر با دقت به او نگاه کرده بودید، از نظر ذهنی بسیار خرسند و مسرور می‌شدید، زیرا می‌توانستید سادگی و معصومیت را در رفتار او مشاهده کنید. می‌توانستید از آن شرایط بهترین استفاده را بکنید و ذهنتان احساسی

از سبکباری و آسودگی را تجربه کند. این در پیشرفت شما تأثیر بسزایی داشت. ولی به نظر می‌رسد که تصمیم گرفته‌ایم از تمام چیزهایی که واقعاً برایمان سودمند هستند، پرهیز کنیم. شاید ترجیح می‌دهیم طوری رفتار کنیم که مشکل بیافرینیم زیرا افکار و اعتقادات غیرمعقول و بیهوده ما تمامی ندارند.

در میان مراقبه، زمان‌هایی پیش می‌آید که بعضی از افراد نمی‌توانند در مقابل آن مقاومت کنند. آن‌ها با اجازه و موافقت من دست به چنین اعمالی زده‌اند. بنابراین اگر کسی اعتراضی دارد، باید روی سخنش با من باشد. کسانی که در حین مراقبه اعمال غیرمعمولی انجام دادند نزد من آمدند و گفتند اگر در آن زمان آن کار را نکنند احساس می‌کنند که چیزی درونشان مسدود شده است و من از آن‌ها خواستم که هر طور می‌خواهند به مراقبه ادامه دهند. ولی این موضوعی است که قاعدتاً به خود آن‌ها مربوط می‌شود، نه شما. پس چرا باید این موضوع شما را ناراحت کند؟ اگر کسی آن‌ها را به این دلیل سرزنش کرده باشد، اشتباه بسیار بزرگی را مرتکب شده است زیرا هیچ کس حق انجام چنین کاری را ندارد.

شما باید این را درک کنید که در زندگی، گاهی لحظاتی پاک و مقدس پیش می‌آید که از نظر یک ذهن آزاد و طبیعی، بسیاری از چیزها زاید و دست و پاگیر است... ماهاویرا خود را از این چیزهای زائد رها کرد اما به ندرت و به طور اتفاقی ممکن بود زنی جرأت کند که همچون ماهاویرا رفتار نماید، زیرا در زمان ماهاویرا زن‌ها جرأت انجام

چنین کارهایی را نداشتند. تعداد کثیری از شاگردان ماهاویرا را زنان تشکیل می‌دادند. در میان شاگردان او فقط ده هزار مرد وجود داشت در حالی که تعداد زنان به چهل هزار نفر می‌رسید. ولی حتی یک نفر از شاگردان مؤنث او هم نتوانست چنین شهامتی را پیدا کند که مانند ماهاویرا رفتار نماید. به خاطر همین هم ماهاویرا ناچار شد بگوید این زنان باید دوباره متولد شوند و اگر بار دیگر به صورت یک مرد به دنیا نیایند، نمی‌توانند به آزادی یا موکشا نایل شوند... بنابراین ماهاویرا ناگزیر شد چنین قانونی را وضع کند که کسب آزادی، از طریق زندگی در هیئت یک زن، ممکن نیست و باید برای رسیدن به مقصود، به صورت یک مرد متولد شد. برای وضع چنین قانونی دلیل دیگری به جز این وجود نداشته است.

اما زنان شجاعی نیز وجود داشته‌اند. یکی از آن‌ها لالای کشمیری بود. اگر ماهاویرا او را ملاقات کرده بود، چنین قانونی وضع نمی‌کرد. لالای کشمیری دقیقاً مانند ماهاویرا بود. اگر از یکی از اهالی کشمیر در این‌باره سؤال کنید، او خواهد گفت که «در کشمیر فقط دو نام را می‌شناسیم، الله و لالا». تمام مردم کشمیر، عاشقانه «لالا» را می‌ستودند... درخشندگی او، انعکاسی از معصومیت و شادی کودکانه‌اش بود. اگر ماهاویرا او را دیده بود مرتکب چنین اشتباهی نمی‌شد.

اشتباهی که ماهاویرا می‌کرد این بود که می‌گفت دست‌یابی به آزادی از طریق کسی که دارای جنسیت مؤنث باشد، امکان‌پذیر

نیست. ولی ماهاویرا در این مورد مقصر نیست، زنانی که در اطراف او بودند مسئول پیش آمدن چنین اشتباهی بودند. او با خود می‌اندیشید که «تا زمانی که زنان تا این حد به حفظ ظاهر بیرونی خود وابسته‌اند و به آن می‌چسبند، چگونه می‌توان از آن‌ها انتظار داشت که از حجاب درونی خود، که همان بدنشان است، خلاصی یابند؟».

من از شما نمی‌خواهم که به اعمال غیرمعمول دست بزنید، ولی اگر کسی چنین کاری را کرد به هیچ وجه دلیلی وجود ندارد که مانع او شوید. اگر در این‌جا که اردوی مراقبه است، به کسی اجازه ندهیم که تا این حد احساس آزادی کند، دیگر در هیچ جای دنیا نیز امکان دست یافتن به چنین آزادی وجود ندارد. این‌جا مخصوص کسانی است که می‌خواهند یک جستجوگر باشند نه یک تماشاگر. به هنگام مراقبه اگر کسی مخل آسایش دیگران نشود، می‌تواند از آزادی کاملی برخوردار باشد. اگر کسی مانع آزادی شما شود، مشکل‌آفرین می‌شود، و شما دلیل موجهی برای شکایت از او در دست دارید. اگر کسی با ضربه‌ای به شما صدمه بزند، شما می‌توانید او را متوقف کنید. اما تا زمانی که او مشغول انجام کار خودش است، حق ندارید در امور او مداخله کنید و یا این که مخالفتی از خود نشان دهید.

آنچه را که به عنوان مزاحمت‌های مراقبه مطرح می‌کنید بسیار عجیب است؛ این که اگر شخصی اعمالی غیرعادی انجام دهد، مراقبه بسیاری از افراد به هم می‌ریزد. این صحیح نیست که ما سعی کنیم مراقبه را در حالتی سست و ضعیف نگاه داریم. این چنین مراقبه‌ای

چه ارزشی دارد؟ شما فکر می‌کنید که اگر کسی کار غیرمعمولی انجام نمی‌داد، شما موفق می‌شدید. ولی غیرممکن است. خیر، شما باید خود را از قید این موضوعات جزئی وارهانید. سادانا(۴۱) یا گام نهادن در امور معنوی، نیاز به شجاعت فراوانی دارد. ما باید حجاب‌های خود را به تدریج کنار بزنیم و همان طور که پوست یک پیاز را از آن جدا می‌کنیم، لایه‌های ذهن خود را نیز یک به یک از خود جدا سازیم. عبادت در عمیق‌ترین مفهومش، با برهنگی و بی‌پیرایگی درونی شخص مواجه می‌شود... گاهی برای بعضی از افراد موقعیتی به وجود می‌آید که ناگزیر به انجام اعمال عجیبی می‌شوند. به خاطر داشته باشید، شما نمی‌توانید از بیرون راجع به این موضوع قضاوت کنید. همین طور چنین حقی را ندارید که راجع به درستی و نادرستی آن اظهارنظر نمایید. اصولاً نباید راجع به آن بیندیشید و یا کنجکاوی کنید. مگر شما که هستید؟ چگونه خود را وارد چنین موضوعی کردید؟ و چطور می‌توانید نسبت به آن آگاهی پیدا کنید؟ فکر می‌کنید مردمی که ماهاویرا را از دهکده خود بیرون می‌راندند انسان‌های شریر و بدطینتی بودند؟ خیر، آن‌ها نیز مانند شما افرادی با فرهنگ و متمدن بودند و مثل شما فکر می‌کردند که ماهاویرا با آن ظاهر غیرمعمول، در میان آنان جایی ندارد.

اما متأسفانه ما همیشه اشتباهات قبلی خود را تکرار می‌کنیم. دوستانی که مرا در خیابان ملاقات کردند با لحنی محبت‌آمیز به من گفتند که باید مانع از اعمال غیرمعمول این اشخاص شوم در غیر این صورت، حضور افراد برای مراقبه در بمبئی به شدت کاهش پیدا می‌کند. بگذارید کاهش پیدا کند، اگر حتی یک نفر هم در آن‌جا حاضر نشود، مانعی ندارد، اصلاً نیاز نیست که افراد نامناسب در مراقبه شرکت کنند. اگر فقط یک نفر در آن‌جا حاضر شود، از نظر من تفاوتی نمی‌کند. همچنین همان دوست به من گفت، زنان به طور کلی کنار می‌روند و هیچ یک از آنان در اردو حاضر نمی‌شوند. بگذارید خود را کنار بکشند، چه کسی از آن‌ها خواسته بود که در اردو حاضر شوند؟ تصمیم با خودشان است. و اگر تصمیم گرفتند که حاضر شوند، باید شرایط مرا بپذیرند. برنامه‌های اردو نمی‌تواند به دلخواه آنان برگزار شود. اگر روزی اردو را به روش آن‌ها اداره کردم، بهتر است شما در آن شرکت نکنید زیرا در آن صورت من دیگر هیچ فایده‌ای برای شما نخواهم داشت.

این‌جا با شرایط من اداره می‌شود. من برای خواست شما نیامده‌ام، و نمی‌توانم مطابق میل شما رفتار کنم. شما در موقعیتی نیستید که چیزی را به من دیکته کنید یا مرا هدایت نمایید. گوروها و استادان پس از مرگشان معروف می‌شوند، دقیقاً به این دلیل که شما نمی‌توانید آن‌ها را به میل خودتان اداره کنید زیرا آنان دیگر نمی‌توانند کاری انجام دهند. اما اگر استادی زنده باشد، موظف است که در مورد شما سختگیری کند. به همین دلیل است که ماهاویرایی که در قید حیات است مورد حمله قرار می‌گیرد و ماهاویرایی که مرده است، در سراسر

جهان مورد ستایش واقع می‌شود. استادی که زنده است پردردسر است زیرا شما نمی‌توانید او را کنترل و محدودش کنید.

از نظر من آمدنتان به این‌جا فقط در صورتی ارزش دارد که شما با درک کامل از هدفتان به این‌جا بیایید و بدانید که چرا و به چه دلیل در این‌جا حاضر شده‌اید. والاّ آمدن و نیامدن شما به این‌جا برای من اهمیتی ندارد.

سؤال: **ممکن است به طور کامل توضیح دهید که ساهاجایوگا**(۴۲) **یا یوگای بدون سعی و تلاش، طبیعی و خودانگیخته چیست؟**

ساهاجایوگا مشکل‌ترین یوگاهاست. زیرا هیچ چیز سخت‌تر از ساهاجا یا بدون سعی، طبیعی و خودانگیخته بودن نیست. معنای ساهاجا چیست؟ ساهاجا یعنی اجازه دهیم هر چه می‌خواهد اتفاق بیفتد و در برابر آن مقاومت نکنیم... طبیعی بودن یعنی مانند آب و هوا، جاری و سیال بودن. نباید اجازه داد که عقل چون سدّی بر سر راه آنچه که می‌خواهد اتفاق بیفتد، قرار گیرد.

به محض این که عقل حاکم شده و دخالت می‌کند، دیگر ساهاجا یا طبیعی بودن متوقف می‌شود، و جای آن را آساهاجا(۴۳) یا غیرطبیعی بودن می‌گیرد. به محض این که ما تصمیم می‌گیریم چه چیز باید باشد و چه چیز نباید باشد، فوراً مسیری غیرطبیعی را پیموده‌ایم. زمانی

که آنچه را اتفاق می‌افتد و وجود دارد، به همان شکل می‌پذیریم، طبیعی شده‌ایم.

بنابراین اولین چیزی که باید بدانیم آن است که ساهاجایوگا مشکل‌ترین یوگاهاست و آن طور که ظاهرش نشان می‌دهد، خیلی هم آسان نیست. چنین تصور غلطی وجود دارد که ساهاجایوگا روش ساده‌ای از عبادت و آیین معنوی است.

مردم از قول کبیر نقل می‌کنند که «اوه جویندگان راه حق! وجد و سرور طبیعی، بهترین است».(۴۴) مسلم است که آن بهترین است امّا در عین حال بسیار هم مشکل است زیرا برای انسان هیچ چیز سخت‌تر از طبیعی بودن نیست. او به حدّی غیرطبیعی شده و از طبیعت خود فاصله گرفته، که در حال حاضر، غیرطبیعی بودن برایش آسان‌تر است.

ولی حالا باید مطالب بیش‌تری در این زمینه بیاموزیم. زیرا آنچه را که من تعلیم می‌دهم، همان ساهاجایوگاست.

وضع قوانین و اصول تعصب‌آمیز در زندگی، موجب انحراف آن از مسیر طبیعی خود می‌شود. ولی این کاری است که همه ما انجام می‌دهیم. دایماً عقاید و آرمان‌هایی را بر خود تحمیل می‌کنیم. بعضی‌ها خشن و متجاوزند و می‌خواهند عکس آن قوانین عمل کنند. افراد عصبانی سعی می‌کنند مهربان باشند. یک دزد می‌خواهد سخاوتمند باشد و انسانی شریر می‌خواهد نیکوکار و فرشته‌خو شود.

همه ما این‌گونه رفتار می‌کنیم و همیشه سعی داریم خود را تغییر دهیم. ولی این کار چه نتیجه‌ای دارد؟

ما نه تنها وقتی تلاش‌هایمان بی‌ثمر می‌ماند، دچار شکست می‌شویم بلکه اگر موفق هم بشویم، باز شکست خورده‌ایم. زیرا یک دزد، هر چقدر هم که سعی کند، نمی‌تواند سخاوتمند باشد. البته او می‌تواند صدقه بدهد و دچار این توهم شود که سخاوتمند است، ولی ذهن یک دزد راه‌هایی را پیدا می‌کند که از طریق صدقه هم دزدی کند.

می‌گویند یک بار وقتی که اکناتِ(۴۵) مقدس می‌خواست دهکده‌اش را به قصد سفری زیارتی ترک کند، دزدی از اهالی دهکده نزد او آمد و ابراز تمایل کرد که در این سفر آن‌ها را همراهی کند. او گفت، از آن‌جایی که گناهان زیادی مرتکب شده است می‌خواهد خود را در رود مقدس گنگ شستشو داده و گناهان خود را پاک کند. اکنات به او گفت: »من مخالفتی ندارم که ما را همراهی کنی، زیرا تمام کسانی که همراه من هستند دزدند. اما مشکل این‌جاست که سایر دزدها مایل نیستند که همراهی‌شان کنی زیرا می‌ترسند چیزی از آنان بدزدی و باعث ایجاد دردسر شوی. بنابراین فقط به شرطی می‌توانی همراه ما بیایی که به طور جدی قول بدهی که در طول سفر، دست به دزدی نزنی«. او گفت: «قسم می‌خورم که از شروع تا پایان سفر دزدی نکنم».

به این ترتیب دزد به گروه زائران اکنات ملحق شد. در طول سفر، عادت به دزدی از یک سو و قولی که به اکنات داده بود از سوی دیگر، او را دچار تشویش و دردسر کرده بود. او روز را به نحوی سپری می‌کرد ولی شب‌ها به او بسیار سخت می‌گذشت. هنگامی که دیگران در خواب آرام بودند، او احساس ناآرامی می‌کرد، زیرا شب‌ها زمان کار او بود. یکی دو روزی را به هر نحوی که بود گذرانید. اما روز سوم با خود اندیشید: «می‌ترسم که این سفر مرا نابود کند، یک ماه طول می‌کشد، چگونه می‌توانم چنین زمان طولانی را تحمل کنم؟ بزرگ‌ترین خطری که مرا تهدید می‌کند این است که اگر در این مدت طولانی دست به دزدی نزنم، ممکن است مهارتم را از دست بدهم و حرفه‌ام را به کلی فراموش کنم. در صورتی که چنین اتفاقی بیفتد، وقتی به خانه برگردم، تکلیف من چیست؟ این سفر که همیشگی نیست و بالاخره روزی تمام می‌شود».

بدین ترتیب از شب سوم دردسر آغاز شد. دردسری حساب شده و اخلاقی! او دزدی می‌کرد، ولی به روشی کاملاً جدید و متفاوت. او چیزهایی را از کیسه یک مسافر برمی‌داشت و به داخل کیسه دیگری می‌گذاشت ولی چیزی برای خودش برنمی‌داشت.

صبح روز بعد، تمام مسافرین آشفته و ناراحت بودند، زیرا هر یک از آن‌ها چیزی را گم کرده بود که بعداً آن را در کیسه مسافر دیگری می‌یافت. حدود صد مسافر آن‌جا بود بنابراین پیدا کردن اشیاء به آسانی میسر نبود. همه گیج شده بودند، هیچ کس نمی‌دانست که

موضوع از چه قرار است. چیزها گم نمی‌شدند فقط جایشان تغییر می‌کرد. ناگهان به فکر اکنات رسید که ممکن است این‌ها کار همان دزد باشد که حالا در میان زائران است. بنابراین او یک شب بیدار ماند و نیمه‌های شب، همان دزد را دید که بسترش را ترک کرد و مشغول جا به جا کردن چیزهای زایرین شد. اکنات او را گرفت و پرسید: «هی! چکار می‌کنی؟». دزد گفت: «می‌دانم قسم خورده‌ام که دزدی نکنم، و حالا هم سر قولم ایستاده‌ام. من فقط چیزها را جا به جا می‌کنم ولی حتی یکی از آن‌ها را هم برای خودم برنداشته‌ام. من به شما قول نداده بودم که چیزها را جا به جا نکنم، و مطمئناً چنین چیزی جزو قرارمان نبود».

بعد از آن اتفاق، اکنات همیشه می‌گفت: «یک دزد ممکن است سعی کند خود را تغییر دهد، ولی این هیچ فرقی به حالش ندارد و چیزی را عوض نمی‌کند».

علت غیرطبیعی بودنِ روش زندگی ما این است که همیشه سعی می‌کنیم متفاوت از آنچه که واقعاً هستیم، باشیم. این درست نیست. ساهاجا یوگا می‌گوید، سعی نکنید چیزی به غیر از خودتان باشید. بدانید که هستید و با آن زندگی کنید. اگر یک دزد هستید، به دزد بودن خود آگاه باشید. البته این بسیار دشوار است زیرا حتی یک دزد هم زمانی که سعی دارد خود را از دزدی وارهاند، بسیار احساس سرفرازی می‌کند. او هرگز موفق نمی‌شود که خودش را عوض کند ولی با خود می‌اندیشد، اگر چه امروز یک دزد است ولی در آینده دیگر دست به دزدی نمی‌زند و همین او را تسکین می‌دهد. حتی یک دزد هم وجدان خود را با این فکر آرام می‌کند که شرایط نامطلوب زندگی باعث شده است که او دست به دزدی بزند. ولی بالاخره روزی فرا خواهد رسید که او نیز تبدیل به یک انسان بشردوست شود.

ساهاجایوگا می‌گوید، اگر تو یک دزد هستی به دزد بودن خود آگاه باش. به این امید نباش که روزی دزدی نخواهی کرد. اگر ما واقعاً بدانیم چه کسی هستیم، و خود را همان گونه که هستیم بپذیریم و کاملاً با آن زندگی کنیم، حتی در همین امروز تغییری اساسی در ما به وجود می‌آید. اگر یک دزد به دزد بودن خود کاملاً واقف گردد، دیگر نمی‌تواند برای مدت طولانی، یک دزد باقی بماند. او با خود فکر می‌کند که شرایط نامطلوب او را وادار به دزدی کرده است، ولی در آینده و در شرایط بهتر، دیگر دست به دزدی نخواهد زد و این خود می‌تواند دستاویزی برای او باشد که به دزدی‌اش ادامه دهد. چنین افکار و آرزوهایی، دزدی را برای او آسان می‌سازد. او در حالی که دزدی می‌کند، خود را دزد نمی‌داند. دیگران درباره‌اش می‌گویند که او ذاتاً متجاوز نیست، شرایط زندگی او را وادار به خشونت کرده است. درباره افراد عصبانی می‌گویند او کنترلش را از دست داد و عصبانی شد، به دلیل این که شخصی به او توهین کرده بود، والاّ او فردی عصبانی نیست، ناگزیر شد که عصبانیت خود را بروز دهد. او حتی تقاضای بخشش می‌کند و می‌گوید: «مرا ببخش، نمی‌دانم چگونه توانستم آن کلمات را علیه تو به کار ببرم. من در واقع انسان مغروری

نیستم». و بدین ترتیب با ابراز پشیمانی، غرور و نفس خود را حفظ و تقویت می‌کند.

ساهاجایوگا می‌گوید: «این را بدان، تو همانی که هستی. سعی نکن حتی ذره‌ای با آنچه که هستی متفاوت باشی و یا از حقیقت فرار کنی». زمانی که شما به طور کامل، آگاهی‌تان را به روی گناه، درد و رنج، بدبختی و جهنم واقعی متمرکز گردانید، به سرعت و بدون صرف هیچ زمانی، از آن وضعیت رهایی می‌یابید و آزاد می‌شوید؛ این امری اجتناب‌ناپذیر است. اگر یک دزد به هویت واقعی خود آگاه باشد و به هیچ وجه به ذهنش خطور نکند که روزی دزدی را رها خواهد کرد و بداند که اگر امروز یک دزد معمولی است، فردا دزدی بزرگ‌تر و ماهرتر خواهد شد ـ زیرا در ظرف بیست و چهار ساعت این عادت در او قوی‌تر می‌شود ـ و اگر سرنوشت خود را، به عنوان یک دزد به طور کامل بپذیرد و آن را حس کند، فکر می‌کنید آیا می‌تواند حتی برای یک لحظه، دزد باقی بماند؟ این آگاهی که او یک دزد است، چون تیری به قلبش فرو می‌رود، و دیگر امکان ندارد که حتی برای یک لحظه در چنین شرایطی زندگی کند. دقیقاً در همان لحظه‌ی آگاهی، تحول عظیمی اتفاق خواهد افتاد.

اما ما بسیار باهوش هستیم، و همین هوشمان را، وسیله قرار داده‌ایم که بتوانیم به کار خود ادامه دهیم. ما دزد هستیم ولی این رؤیا را در سر می‌پرورانیم که روزی انسانی خوب و خیرخواه خواهیم شد و به این ترتیب، رؤیاهای ما باعث می‌شوند که دزد باقی بمانیم. رؤیاهای

ما در واقع مانند ضربه‌گیر دو واگن راه‌آهن عمل می‌کنند که جلوی تکان‌های شدید و حرکات اضافی را می‌گیرند. ضربه‌گیر، ضربات سخت را خنثی می‌کند تا مسافرین را از صدمات احتمالی مصون بدارد. رؤیاهای ما نیز همان گونه عمل می‌کنند؛ به محض این که ترن در جاده‌ای پر دست‌انداز قرار می‌گیرد، ضربه‌گیر ضربات شدید را خنثی می‌کند تا آقایی که در واگن قطار نشسته است آسیب ندیده و دچار ناراحتی نشود. به همین ترتیب، برخی عقاید مانند همان ضربه‌گیر، ضربه‌های شدید زندگی را می‌گیرند. من یک دزدم، ولی فکر نزدیدن را در سر می‌پرورانم. انسانی خشنم ولی شعارم عدم خشونت است و معتقدم عدم خشونت، نشانه عالی‌ترین مرتبه معنویت است. این پندارها ضربه‌گیر من هستند و باعث می‌شوند که خشن باقی بمانم. زمانی که من با این حقیقت مواجه می‌شوم که خشن هستم، با خود می‌گویم: «چه خشونتی؟ من طرفدار عدم خشونتم، زیرا از نظر من صلح‌جویی بالاترین خصیصه اخلاقی است و اگر گاهی به خاطر ضعفم درست عمل نمی‌کنم، فردا و یا روز بعد از آن موفق خواهم شد. اگر هم در این زندگی شکست بخورم، در زندگی بعدی آن را جبران خواهم کرد. ولی اصل عدم خشونت، ستاره راهنمای من باقی خواهد ماند».

ممکن است که من پرچم صلح را در سراسر دنیا به دوش بکشم ولی از درون به خشونت خود ادامه بدهم. پرچم مرا یاری می‌کند که خشن باقی بمانم.

در هر جا به این نوشته برخورد کردی که «عدم خشونت در بالاترین مرتبه قرار دارد»، مطمئن باش که شخصی خشن در اطراف آن پرسه می‌زند. هیچ دلیل دیگری برای یک پرچم و یا علامتی با این مضمون نمی‌تواند وجود داشته باشد. چنین چیزهایی همیشه به نحوی با افراد خشن ارتباط پیدا می‌کنند. عدم خشونت، سرپوشی است برای پنهان ساختن خشونت و تداوم آن. انسان چنان با خدعه و نیرنگ به هر چیزی متمسک می‌شود که خود را در میان بازی‌ها گم می‌کند.

ساهاجایوگا، به معنای طبیعی بودن است. آنچه که هست، هست. اکنون راهی برای خروج از آن وجود ندارد، باید با آن زندگی کنم، و می‌خواهم با آن زندگی کنم و با آن باشم.

اما همین بودن و زندگی کردن با آنچه که هست، به قدری دردناک است که تقریباً غیرممکن به نظر می‌آید. آیا می‌دانید اگر در جهنم سرنگون شوید چه می‌شود؟ در کمال تعجب درخواهید یافت که فقط به دلیل رؤیاهایتان در آن‌جا به سر می‌برید. شما چشمانتان را بر هم می‌گذارید و خود را با رؤیاهای مکررتان دفن می‌کنید. آیا تا به حال روزه گرفته‌اید؟ اگر این طور است، پس متوجه می‌شوید که چگونه ناچار بودید که تمام روزتان را فقط با رؤیای غذا بگذرانید. رؤیایتان درباره غذا به شما کمک می‌کند که بتوانید به روزه گرفتن ادامه دهید. اگر رؤیایتان را متوقف کنید، ناچار خواهید شد فوراً به روزه خود پایان دهید. این رؤیا که در پایان روز، غذای بسیار خوبی خواهید خورد، عمل روزه گرفتن را برایتان آسان‌تر می‌کند.

یکی از همکارانم استاد دانشگاه بود. ما مدت طولانی با هم کار می‌کردیم. در طول این مدت متوجه شدم که او هر چند روز یک بار، ناگهان شروع به صحبت درباره‌ی شیرینی می‌کند. از این که فقط زمان‌های بخصوصی به یاد شیرینی می‌افتاد، گیج شده بودم. وقتی خوب دقت کردم، متوجه شدم که او روزهای شنبه به طور اغراق‌آمیزی در مورد خوراکی صحبت می‌کند.

یک بار که روز شنبه به دانشگاه آمد، به او گفتم: «مطمئنم که امروز باز هم از شیرینی صحبت می‌کنی». با تعجب گفت: «چرا این حرف را می‌زنی؟». به او گفتم: «در این دو ماه گذشته متوجه شده‌ام که تمام روزهای شنبه، بدون استثناء در میان مکالماتی که با یکدیگر داشتیم، صحبت شیرینی را به میان می‌کشیدی. آیا به این دلیل نیست که روزهای شنبه روزه می‌گیری؟». دوباره تعجب کرد و گفت: «اما چه کسی این را به تو گفت؟». سپس به او گفتم: «نیازی نبود که کسی آن را به من بگوید، خودم آن را فهمیدم».

او گفت: «درست است که روزهای شنبه روزه می‌گیرم ولی از کجا فهمیدی؟». برایش توضیح دادم: «یک انسان سالم و طبیعی که خوب تغذیه کند، نباید گه‌گاه از خوراکی صحبت کند، آن هم طوری که تو روزهای شنبه از آن حرف می‌زنی. می‌دانم که خوب غذا می‌خوری، ولی روزهای شنبه به عناوین مختلف و بی‌وقفه، در مورد خوراکی‌های

لذیذ صحبت می‌کنی». او این را پذیرفت و گفت: «درست فهمیدی. روزهای شنبه، من بیش‌تر از همیشه راجع به غذا صحبت می‌کنم، در واقع تمام روز به این فکر می‌کنم که روز بعد چه چیزهایی بخورم، اصولاً روزهایی را که روزه می‌گیرم به این نحو می‌گذرانم».

به او پیشنهاد کردم که روزی بدون فکر کردن به غذا روزه بگیرد. گفت: «غیرممکن است، در آن صورت باید روزه گرفتن را رها کنم. با فکر کردن به غذاست که می‌توانم روزه بگیرم، امید به فردا باعث می‌شود که روزه را تحمل کنم».

یک انسان خشن به خشونتش ادامه می‌دهد به امید این که روزی اصلاح شود. یک شخص عصبانی به امید مهربان شدن و یک دزد به امید سخاوتمند شدن و یک گناهکار به امید با تقوی شدن در آینده به کارهایشان ادامه می‌دهند. چنین امیدهایی بسیار غیراخلاقی و دور از معنویت است. با همان خصوصیاتی که دارید زندگی کنید، تا روزی خود به خود از بین بروند. آنچه که هست، هست. به ضعف خود آگاه باش و با آن زندگی کن. واقعیت آن چیزیست که وجود دارد؛ با آن واقعیت رو به رو شو و زندگی کن.

اما زندگی کردن با واقعیت، بسیار دشوار است. فکر این که «من انسان خوبی نیستم» ذهن شخص را بسیار آزار می‌دهد و قلب را جریحه‌دار می‌کند. به همین دلیل، شخصی با وجود تمایلات جنسی، کتاب‌هایی درباره براهماچاریا(۴۶) می‌خواند، و به این طریق امیال خود را سرکوب می‌سازد. در حالی که نیاز شدیدی را نسبت به جنس

مخالف احساس می‌کند، کتاب‌هایی راجع به پرهیز از ازدواج می‌خواند. گمان می‌کند که او یک جوینده و طالب تجرد است. کتاب‌هایی این چنین به او کمک می‌کند تا غرایز جنسی‌اش را حفظ نماید. با خود چنین استدلال می‌کند که فقط همین امروز در ارتباط جنسی‌اش افراط می‌کند ولی از فردا به عهدش وفا کرده و تجرد پیشه می‌نماید، پس این برایش اشکالی ایجاد نمی‌کند.

روزی مهمان خانواده‌ای بودم. بزرگ خانواده به من گفت که سه بار توسط یک سالک خاص، به براهماچاریا معرفی شد. از این حرف او متعجب شدم و گفتم: «انسان، کافی است که یک بار پیمان تجرد را بپذیرد. چطور شد که سه بار این کار را کردی؟». با ناراحتی پرسید: «منظورت از این حرف چیست؟ من وقتی با بعضی از دوستانم در این مورد صحبت کردم، همه از من تعریف کردند و هیچ کس به جز تو از من سؤال نکرد که چرا سه بار عهد بسته‌ام». دوباره گفتم: «ولی بستن پیمان تجرد، برای یک بار کافی است». گفت علتش این بود که نتوانست بر سر پیمانش باقی بماند، و ناچار شد که بار دوم و سوم پیمانش را تجدید کند. وقتی از او پرسیدم: «بار چهارم چطور؟». گفت: «دیگر برای بار چهارم جرأتی برایم باقی نمانده بود و اعتماد به نفس خود را از دست داده بودم».

وقتی که آن مرد از پذیرفتن عهد و پیمان مجدد منصرف شد، دیگر به سن شصت سالگی رسیده بود. او به امید پذیرفتن پیمان تجرد در آینده، با خیال راحت به ارضاء غرایز جنسی خود ادامه داده بود.

ما مخلوقات عجیبی هستیم. روشی که ما در زندگی داریم، آساهاجایوگا یا یوگای غیرطبیعی است. با داشتن غرایز جنسی، کتاب‌هایی در مورد تجرد می‌خوانیم. این کتاب‌ها مانند ضربه‌گیری در ارتباطات جنسی ما عمل می‌کنند. با خواندن آن در خفا به خود می‌گوییم: «چه کسی می‌گوید که چنین تمایلاتی دارم. تا وقتی چنین کتاب‌هایی را که مورد علاقه و هدف من است، می‌خوانم واقعاً یک فرد مجردم. اگر در حال حاضر کمی در امور جنسی افراط می‌کنم ممکن است عکس‌العمل اعمال گذشته‌ام باشد و یا این که هنوز زمان تجرد نرسیده است و من ضعیف هستم. اما به زودی موانع برطرف می‌شوند». و به این ترتیب است که تجرد و میل جنسی، به موازات یکدیگر پیش می‌روند. تجرد همچون ضربه‌گیر عمل می‌کند و موجب می‌شود که فعالیت جنسی به راحتی تداوم یابد.

چنین وضعی بسیار غیرطبیعی است. برای رجعت به حالت طبیعی، ناگزیر هستید که ضربه‌گیر و محافظ را کاملاً کنار بگذارید. اگر چاله‌هایی در جاده وجود دارند باید از آن‌ها آگاه باشید. اگر اتومبیلتان را بدون استفاده از ضربه‌گیر و محافظ برانید، در برخورد با اولین چاله کشته می‌شوید و یا استخوان‌هایتان خرد می‌گردند. پس از آن، اتومبیلتان را ترک گفته و دیگر به سراغ آن نمی‌روید. با برداشتن فنری که به آن حالت ارتجاعی می‌دهد، اتومبیل دیگر قابل استفاده نخواهد بود. ضربه‌گیری که در انتهای ماشین تعبیه شده مانع از این می‌شود که چنین رنجی را متحمل شوید.

ساهاجایوگا یعنی آنچه که هست، هست. همان باشید. سعی کنید غیرطبیعی نباشید. از وجودش آگاه باشید، آن را بپذیرید و با آن زندگی کنید. پس از آن، تحولی عظیم و قطعی برایتان اتفاق خواهد افتاد. اگر کسی آنچه را که هست بپذیرد و با آن زندگی کند، یقیناً دستخوش تغییر خواهد شد و هرگز علی‌رغم پیمان تجردی که بسته است، شصت سال از زندگی‌اش را با تمایلات جنسی سپری نمی‌کند. عهد و پیمان‌های ما راه را برای تداوم و تقویت زندگی جنسی‌مان هموار می‌کنند. اگر من با عصبانیت به شما توهین کنم و پوزش نخواهم، و برعکس نزد شما بیایم و بگویم: «اخلاق من چنین است، خیلی زود عصبانی می‌شوم، ممکن است همین عمل را باز هم تکرار کنم، پس لزومی ندارد که عذرخواهی کنم و تو اگر مایلی دوستی‌ات را با من ادامه دهی، باید آمادگی چنین برخوردهایی را داشته باشی». بعد از آن، تمام دوستانم از اطرافم پراکنده می‌شوند و ارتباط من با دیگران گسسته می‌شود و تنها می‌مانم. عصبانیت تنها دوست من می‌شود. هیچ کس در کنارم باقی نمی‌ماند که رفتار مرا تحمل کند و ناچار می‌شوم در تنهایی کامل، با عصبانیت خود زندگی کنم. ولی آیا قادر خواهم بود که با آن سر کنم؟ خیر، خود را از چنین وضعی بیرون خواهم کشید زیرا با خود می‌اندیشم: «چقدر عصبانی شدن من بیهوده و نامعقول است».

ولی ما روش خاص خودمان را داریم. شوهری هنگام صبح با زنش نزاع می‌کند و ناسزاگویان منزل را ترک گفته و به محل کارش

می‌رود. بعدازظهر برای دلجویی از همسرش، با بستنی و پیراهن ابریشمی برای او به منزل بازمی‌گردد. همسرش فکر می‌کند او دوباره همان شوهر مهربان سابق شده است. شوهر با ابراز ندامت، رابطه‌اش را با همسر خود بهبود می‌بخشد و اوضاع را دوباره به حالت عادی بازمی‌گرداند و فکر می‌کند همسرش با بستنی و پیراهن ابریشمی، دوباره همان زن خوب قدیمی می‌شود. اما این داستان، به همان شکلی که در صبح اتفاق افتاد، در بعدازظهر تکرار می‌شود. هنگام شب، شوهر دوباره در مقابل او زانو می‌زند و طلب بخشش می‌کند و صبح روز بعد باز هم چیزی تغییر نمی‌کند و همان داستان، هر روز و هر ماه و هر سال تکرار می‌شود. بدین ترتیب چنین وضعی در تمام طول عمر ادامه می‌یابد.

زن و شوهر، هیچ کدامشان آمادگی رویارویی با واقعیت را ندارند، تمام روزهای زندگی را با مکر و حیله و عدم صداقت، کنار هم به سر می‌برند و بدون کوچک‌ترین تأمل و تعمق در این‌باره، باز هم به فریب دادن یکدیگر ادامه می‌دهند. ما نیز مانند این زوج، در سراسر زندگی، یکدیگر را می‌فریبیم. ولی چیزی که وضع را وخیم‌تر می‌کند این است که علاوه بر دیگران، خود را نیز فریب می‌دهیم.

ساهاجایوگا یعنی خودتان را فریب ندهید. خود را بشناسید و بدون محافظه‌کاری، دقیقاً همان گونه که هستید، خود را بپذیرید. اگر چنین کنید، تحولی سریع و ناگهانی برایتان اتفاق می‌افتد. چنین جهشی همزمان با درک و پذیرش وضعیت موجود روی می‌دهد. پس از آن، شما دیگر مجبور نخواهید بود برای تجربه چنین تحولی مدت‌ها به انتظار بنشینید. آیا اگر کسی خانه‌اش را در حال سوختن ببیند، تا فردا صبر می‌کند؟ او در کم‌تر از یک ثانیه از خانه خارج می‌شود و خود را نجات می‌دهد. در آن لحظه که توانستیم زندگی‌مان را واقعاً همان گونه که هست مشاهده کنیم ـ که همچون خانه‌ای در حال سوختن است ـ جهشی ناگهانی برایمان اتفاق می‌افتد. ولی ما همواره خود را به نحوی فریب می‌دهیم. خانه در آتش می‌سوزد، ولی ما درون آن را با گل تزیین می‌کنیم. دستان ما در غل و زنجیرند ولی با پوششی از طلا آن‌ها را مخفی نگه می‌داریم تا برق و درخشندگی طلا مانع از این شود که زنجیرها را ببینیم. تمام وجودمان مجروح و بیمار است، ولی ما تمام زخم‌هایمان را با نوارهای رنگی پوشانده‌ایم و سرگرم مشاهده رنگ‌ها شده‌ایم و به زخم‌هایی که زیر آن است کوچک‌ترین توجهی نداریم. این غفلت و فریب به اندازه‌ای عظیم است که تمام زندگی ما را در برگرفته و مانع از این شده است که لحظه‌ی دگرگونی فرا برسد و دایماً آن را به تأخیر می‌اندازد. مرگ فرا می‌رسد، ولی باز هم آن لحظه دگرگونی پیش نمی‌آید. حتی مرگ هم تغییری در ما ایجاد نمی‌کند، زیرا ما از پذیرفتن چنین تغییر و تحولی عاجزیم.

آن تغییر و جهش، در واقع در هر لحظه می‌تواند روی دهد. ساهاجایوگا می‌گوید: با آنچه که هست زندگی کن. پس از آن است که دستخوش تحول خواهی شد. لزومی ندارد که برای تغییر دادن خود تلاش کنید؛ حقیقت، خود به خود شما را دگرگون می‌سازد. مسیح

می‌گوید: «حقیقت، آزادی و رهایی را به ارمغان می‌آورد». ولی ما با حقیقت آشنا نیستیم و با دروغ زندگی می‌کنیم و برای این که بتوانیم با دروغ‌هایمان زندگی کنیم، آن‌ها را تزیین می‌کنیم. زندگی دور از حقیقت، ما را اسیر می‌سازد؛ در حالی که حقیقت موجب رهایی و آزادی‌مان می‌شود. حتی تلخ‌ترین حقایق به شیرین‌ترین و دلپذیرترین دروغ‌ها ارجحیت دارد. دروغ‌های خوشایند، واقعاً خطرناکند؛ شما را محدود می‌کنند. حتی یک حقیقت آزاردهنده، آزادی‌بخش است زیرا تنها حقیقت موجب رهایی می‌شود. بنابراین سعی کنید با حقیقت ناراحت‌کننده زندگی کنید ولی دروغ را به ذهن و زندگی‌تان راه ندهید، ولو این که برای شما خوشایند باشد. تمام محتوای ساهاجایوگا همین است.

پس از آن، سامادی،(۴۷) وجد و سرور، بیداری و یا هر چیز دیگری که آن را می‌نامید، روی می‌دهد. شما لازم نیست به جستجوی سامادی بروید، به خودی خود اتفاق می‌افتد.

اگر مایلید بخندید و یا گریه کنید. جلوی رفتار طبیعی خود را نگیرید و از اتفاقی که برایتان می‌افتد آگاه باشید.

می‌گویند در ژاپن، استادی از دنیا رفت و هزاران نفر در تشییع جنازه‌اش شرکت کردند. او بسیار معروف بود، ولی شاگردی داشت که معروف‌تر از خود او بود. مردم آن شاگرد را دیدند که در مقابل انظار گریه می‌کند. به او گفتند: »گریه شما ما را متعجب می‌سازد، زیرا ما می‌پنداشتیم که شما روشن‌بین شده‌اید. پس دلیل گریه شما

چیست؟«. شاگرد گفت: «من مایل نیستم جلوی گریه‌ام را بگیرم به خاطر این که شما افراد نادان مرا روشن‌بین می‌نامید. گریه من ربطی به این موضوع ندارد، روشن‌بینی را برای خودتان نگه دارید، من نیازی به آن ندارم». سپس دیدارکنندگان گفتند: «ولی مردم چه می‌گویند؟ اگر نمی‌توانید از گریه خودداری کنید بهتر است به درون اطاق بروید و در مقابل مردم گریه نکنید. در غیر این صورت رسوایی به بار خواهد آمد. فکر می‌کردیم شما به مرحله‌ای از سکون و دانش دست یافته‌اید و جزو داناترین افراد به شمار می‌آیید و دیگر هیچ چیز در دنیا نمی‌تواند بر شما اثر بگذارد، نه شادی و نه غم».

پس از آن، شاگرد به آن‌ها گفت: «شما موضوع را درست نفهمیده‌اید و اشتباه می‌کنید. قبل از روشن‌بینی، به دلیل شفاف نبودن احساساتم، کم‌تر چیزی بر من اثر می‌گذاشت، آسیب‌ناپذیر و کله‌شق بودم. حالا همه چیز بر تمام ذرات وجودم اثر می‌گذارد، بنابراین از صمیم قلب گریه می‌کنم و به حرف‌های شما راجع به روشن‌بینی اهمیتی نمی‌دهم. آن را از پنجره بیرون بیندازید».

اما همان طور که از مریدان انتظار می‌رفت، به اصرار خود ادامه دادند و گفتند: «به این فکر کنید که گریه شما چه رسوایی به بار خواهد آورد. بنابراین حتی اگر هم می‌خواهید، در خفا و به تنهایی گریه کنید. والاّ شایعات زیان‌آوری در اطراف شهر پخش می‌شود«. یکی از مریدان با اعتراض گفت: «شما همیشه می‌گفتید که روح، غیرفانی و جاودان است، پس چرا زاری و سوگواری می‌کنید؟»».

مرد روحانی گفت: «چه کسی برای روح گریه می‌کند؟ من برای بدن استادم گریه می‌کنم، نه برای روح که جاودانی است. آن بدن هم که از استاد من جدا شده، برایم محبوب و دوست‌داشتنی است و دیگر به روی زمین بازنمی‌گردد. معبدی که روح استاد من در آن ساکن بود، به همان اندازه قابل ستایش است و دیگر چنین اتفاقی تکرار نمی‌شود. من برای آن بدن گریه می‌کنم». و وقتی مریدان دوباره اعتراض کردند، «پس شما برای بدن گریه می‌کنید!» شاگرد گفت: »شما می‌خواهید شرایط خاصی را برای گریه کردن من تعیین کنید؟ نمی‌خواهید بگذارید من گریه کنم؟».

تنها یک ذهن حقیقت‌گرایِ توانا و ذهنی که با صداقت و راستی زندگی می‌کند، می‌تواند ذهنی آزاد و نامحدود باشد. یک ذهن حقیقت‌جو، ذهنی قابل اعتماد و صادق است. بدین معنا که هر زمانی که بخواهید گریه می‌کنید و یا می‌خندید. اگر عصبانی می‌شوید، احساسات خود را همان گونه که هست ابراز دارید. اگر عصبانی شوید و کاملاً خشم خود را نشان دهید، به طوری که خود و اطرافیانتان خوب طعم آن را بچشید، آن عصبانیت آزاد شده و از بین خواهد رفت و سریع از قید آن رها خواهید شد. به جای این که یک عمر ذره ذره عصبانی شوید، یک بار و برای همیشه عصبانی شوید، طوری که خود و اطرافیانتان را در آتش خشم بسوزانید و در عین حال از آنچه که می‌گذرد آگاه باشید. عصبانیت ما معمولاً به قدری سست و ملایم و غیرواقعی است که نمی‌دانیم خشم واقعی چیست. ما تا حدودی عصبانی می‌شویم ولی عصبانیت ما کامل نیست، بلکه سست و پراکنده است؛ و این همان چیزی است که آن را غیرواقعی می‌کند. ما در سفر زندگی، طوری حرکت می‌کنیم که قدمی به جلو و قدمی به عقب برمی‌داریم، بنابراین به هیچ جا نمی‌رسیم و در جای خود ساکن و بی‌حرکت باقی می‌مانیم. در واقع سفر نمی‌کنیم، فقط به طور یکنواخت، در یک محل درجا می‌زنیم.

ساهاجایوگا می‌گوید، زندگی‌تان را همان گونه که هست بپذیرید، و با آنچه که پیش می‌آید آگاهانه زندگی کنید. در اثر تسلیم و پذیرا بودن آگاهانه، در زندگی اتفاقی روی می‌دهد که ما آن را تغییر ناگهانی و یا دگرگونی می‌نامیم، و چنین تحولی شما را به خدا می‌رساند.

آنچه را که من مراقبه می‌نامم، مراحلی از ساهاجایوگاست. در مراقبه، شما هر چه را که برایتان پیش می‌آید، می‌پذیرید و کاملاً خود را رها می‌کنید تا همه چیز خود به خود اتفاق بیفتد. در غیر این صورت به نظر نامعقول می‌آمد که افراد بافرهنگ، تحصیل‌کرده و دولتمند که با دنیا سروکار دارند و سادگی خود را از دست داده‌اند، گریه کنند، فریاد بکشند، از جای خود بپرند و بجهند و همچون دیوانگان به رقص درآیند. این کارها عادی نیستند. این‌ها اعمالی هستند عجیب و غریب و در عین حال با ارزش. به همین دلیل کسی که ناظر چنین صحنه‌هایی است، متحیر شده و از علت آن سر در نمی‌آورد. او ابتدا گیج می‌شود و بعد تمام این کارها را به تمسخر می‌گیرد. این را

نمی‌داند که اگر او هم به آن‌ها می‌پیوست همان تجارب عجیب و غریب را پشت سر می‌گذاشت. شاید خنده او واکنشی تدافعی باشد، می‌خندد که از خودش محافظت کند و با خنده خود می‌خواهد بگوید که هرگز چنین کارهایی نمی‌کند زیرا در حدّ او نیست. این‌ها افکاری هستند که از ذهن او می‌گذرد. اما از طرفی، خنده‌اش بیانگر چیز دیگری نیز هست. او با خود فکر می‌کند که در واقع او هم به نحوی با این موضوع ارتباط پیدا می‌کند. استهزاء او نشانه این است که اگر او هم در چنین جمعی شرکت داشت، همان کارها را انجام می‌داد. او هم بسیاری از احساسات، گریه‌ها، خنده‌ها، شادی‌ها و رقصیدن‌های خود را سرکوب کرده است.

برتراند راسل در اواخر عمرش می‌گوید که تمدن بسیاری از چیزهای با ارزش را از انسان ربوده است که یکی از آن‌ها رقص است. او می‌گوید ما نمی‌توانیم حتی فکر رقصیدن در میان میدان ترافالگار(۴۸) را از سر بگذرانیم، با این که ادعا می‌کنیم انسان‌هایی آزاد هستیم و نسبت به پیشینیان خود از آزادی بیش‌تری برخورداریم. او همچنین اظهار می‌دارد در حالی که با بوق و کرنا اعلام می‌شود که دنیا به دوران آزادی و رهایی گام نهاده است، ولی او حتی این آزادی را ندارد که در بازار و اماکن عمومی برقصد. در صورت تخلف، پلیس ترافیک، او را فوراً به اتهام ایجاد سدّ معبر دستگیر می‌کند و بدتر از آن، او را بیمار روانی می‌انگارند. برتراند راسل همچنین بیان می‌کند که هر گاه او افراد قبایل بدوی را مشاهده می‌کرد که در کمال آزادی

در زیر آسمان آبی به رقص می‌پردازند و به این سو و آن سو می‌روند، از درک این موضوع که انسان متمدن چیزهای با ارزش بسیاری را از دست داده، دلش به درد می‌آمد.

دستاوردهای تمدن، بسیار ناچیز، و در مقابل خسارات آن بی‌اندازه زیاد است. انسان متمدن، طبیعی بودن و سادگی‌اش را از دست داده و اصولاً از طبیعت دور شده و علاوه بر آن، قربانی همه نوع انحرافات و ابداعات ساختگی و غیرطبیعی خود شده است.

مراقبه، شما را احیا می‌کند و دوباره به زندگی ساده و طبیعی بازمی‌گرداند. آخرین مطلبی را که می‌خواهم بگویم این است که آنچه در این‌جا و ظرف این سه روز اتفاق افتاد دارای اهمیت بسیار زیادی است. بعضی از دوستان تجارب منحصر به فردی داشتند و بعضی‌ها کم‌تر از آنان. چند نفری هم با وجود تلاشی که کردند موفق نشدند، اگرچه بدون شک آن‌ها نیز پیشرفت‌هایی داشته‌اند. همگی سهم خود را خوب ادا کردند، به جز تعداد اندکی که خود را روشنفکر می‌پندارند، که در حقیقت دارای هوش و آگاهی کم‌تر و دانش ظاهری بیش‌تری هستند. به جز این عده قلیل، همه در مراقبه شرکت کردند و علی‌رغم مشکلات فراوان، انرژی بخصوصی در این‌جا به وجود آمد و اتفاقات مهمی به وقوع پیوست.

ولی این تنها یک شروع است.

اگر از بیست و چهار ساعت، فقط یک ساعت در روز را به این تمرین اختصاص دهید، دری به روی زندگی شما گشوده می‌شود. به

اطاقی بروید و برای یک ساعت تمام در را به روی خود ببندید و به خانواده خود بگویید که در این یک ساعت، هر اتفاقی که در درون این اطاق می‌افتد نگرانشان نکند. بعد تمام لباس‌های خود را از تن خارج کنید به طوری که کاملاً عریان شوید و در حالت ایستاده به مراقبه بپردازید. تشکی به روی زمین بیندازید که در صورت افتادن صدمه نبینید. به افراد خانواده خود اطلاع دهید که چیزهای زیادی ممکن است در درون اطاق اتفاق بیفتد. ممکن است فریاد بکشید و یا هر چیز دیگر، ولی آن‌ها نباید مزاحم شما بشوند. این تمرین را هر روز یک ساعت تمام انجام دهید. تا این که در اردوی دیگر باز هم یکدیگر را ملاقات کنیم. اگر دوستانی که در این دوره شرکت کرده‌اند به تمرینشان در منزل ادامه دهند، من اردوی جداگانه‌ای برای آن‌ها ترتیب خواهم داد که در آن امکان بیش‌تری برای پیشرفت آن‌ها باشد.

امکانات فراوانی وجود دارد. امکانات واقعاً نامحدودند. شما باید سعی خودتان را بکنید. اگر شما یک قدم به جلو بردارید، خداوند صد قدم به شما نزدیک‌تر خواهد شد. او همیشه آماده‌ی آمدن به نزد شماست. ولی اگر یک قدم هم برندارید، هیچ راهی برای کمک به شما وجود ندارد. بنابراین، مراقبه را در منزل، به طور مرتب و با شور و اشتیاق انجام دهید.

می‌دانم که موانع بسیاری بر سر راه شما وجود دارد. فرزندان شما خواهند گفت: «چه بر سر پدرم آمده؟ او هیچ وقت این طور نبود. او همیشه جدی و موقر بود و حالا می‌رقصد، می‌پرد و فریاد می‌زند. هر وقت که ما سروصدا و رقص و خوشگذرانی می‌کردیم، او فوراً ما را به انجام تکالیفمان وامی‌داشت. این کارها برای چیست؟»

فرزندانتان مطمئناً به شما خواهند خندید. شما باید از آن‌ها به خاطر این که در گذشته سعی می‌کردید به شکلی افراطی کنترلشان کنید، پوزش بخواهید. به اشتباهتان صریحاً اعتراف کنید و به آن‌ها بگویید برای زنده نگه داشتن امیال طبیعی درونی خود، آزادانه برقصند و بازی کنند. این‌ها در آینده برایشان بسیار مفید خواهد بود. ما پیری نابهنگام را به فرزندانمان تحمیل می‌کنیم. بنابراین به افراد خانواده خود بگویید در این یک ساعت، نسبت به آنچه در اطاق اتفاق می‌افتد کنجکاوی و تجسس نکرده و در این خصوص با شما بحث نکنند. اگر برای یک بار موضوع را برایشان روشن کردید در آینده دیگر مشکلی پیش نخواهد آمد. بعد از چند روز، آن‌ها به این وضع عادت کرده و شما را به حال خودتان خواهند گذاشت.

بعد از آن خواهید دید که مراقبه نه تنها بر شما بلکه بر تمام اعضای خانواده‌تان نیز اثر خود را خواهد گذاشت.

اگر ممکن است یک اطاق جداگانه برای تمرینتان در نظر بگیرید و از آن منحصراً برای مراقبه استفاده کنید. از آن اطاق، برای انجام کارهای دیگر استفاده نکنید. اشکالی ندارد اگر کوچک باشد ولی در آن را همیشه قفل کنید. اگر هر یک از افراد خانواده بخواهد به شما ملحق شود، فقط به شرطی به آن‌ها اجازه دخول دهید که با شما

مراقبه کنند، نه هیچ کار دیگری. اگر اطاق جداگانه برای مراقبه ندارید، بحث دیگری است. اما اطاق مخصوص مراقبه، امتیازات فراوانی دارد و اگر فقط به منظور تمرین از آن استفاده شود، سرشار از انرژیی می‌شود که حاصل مراقبه‌ی مستمر شماست و هنگام ورود به آن‌جا متوجه می‌شوید که دارای فضایی بسیار متفاوت از جاهای دیگر است.

ما پرتو انرژی ذهنی خود را دایماً به محیط اطرافمان می‌تابانیم و فضای درون اطاق نیز این انرژی را جذب می‌کند. به همین دلیل است که بعضی از اماکن، برای هزاران سال، مقدس باقی می‌مانند. اگر شخصی چون ماهاویرا، بودا یا کریشنا در محل مخصوصی بنشینند، اثر قوی آن ارتعاشات استثنایی و غیرزمینی، هزاران سال در آن محل باقی می‌ماند. در چنین اماکنی، ورود انسان به دنیای معنوی، بسیار آسان‌تر صورت می‌گیرد. یک انسان ثروتمند باید در قسمتی از خانه‌اش محلی برای عبادت داشته باشد. ملاک من برای سنجش میزان ثروت شخص فقط یک چیز است و آن هم این است که او دارای معبدی در خانه‌اش باشد والاّ او شخصی فقیر و بی‌نواست. در هر خانه حداقل باید یک اطاق وجود داشته باشد تا درِ دنیای دیگر را به روی صاحبخانه بگشاید. از آن اطاق نباید برای هیچ منظور دیگری استفاده شود. در سکوت وارد آن اطاق شوید و فقط از آن‌جا برای مراقبه استفاده کنید. سایر افراد خانواده نیز علاقه‌مند خواهند شد که

گاه‌گاهی برای مراقبه به آن‌جا بیایند زیرا تغییراتی که این محل در شما ایجاد می‌کند، کم‌کم خود را نشان می‌دهند.

حالا همه در این‌جا نزد کسانی می‌روند که تغییرات بسیار مهمی را تجربه کرده‌اند و از آن‌ها سؤال می‌کنند: »چطور شد که چنین چیزی برای شما اتفاق افتاد؟« این افراد هم نزد من آمده و می‌پرسند چگونه باید پاسخ این افراد کنجکاو را بدهند. به همین ترتیب، فرزندان شما و دیگران از شما سؤالاتی خواهند کرد زیرا به مراقبه بسیار علاقه‌مند می‌شوند. اگر شما مدتی طولانی به عبادت(۴۹) خود ادامه دهید، روزی – که چندان هم دور نیست – فرا خواهد رسید که بزرگ‌ترین اتفاقات در زندگی‌تان روی خواهد داد؛ اتفاقات عظیمی که برای تجربه آن می‌بایست تعداد نامحدودی زندگی را پشت سر می‌گذاشتید و یا در انتظارشان باقی می‌ماندید.

چند سال آینده، سال‌های بسیار مهم و سرنوشت‌سازی در تاریخ بشر خواهد بود. در حال حاضر، نمی‌توان با تعداد انگشت‌شماری از انسان‌ها کمکی به رشد و برقراری معنویت نمود، مگر این که نیروی معنوی عظیمی متولد گردد و با حرکت مقتدرانه و نیرومند خود، زمین را بروبد و پاکیزه گرداند، بر میلیون‌ها انسان اثر گذارد و آن‌ها را متحول سازد. در غیر این صورت، غیرممکن است که بتوان دنیا را از منجلاب ماده‌گرایی نجات داد.

انسان لحظات بسیار حساسی را پیش رو خواهد داشت. پنجاه سال آینده، سال‌های سرنوشت‌ساز و مهمی هستند. زیرا یا مذهب بر جای

می‌ماند و یا آنچه که کاملاً ضد مذهب و معنویت است بر جهان حاکم می‌شود. در این پنجاه سال درباره بودا، ماهاویرا، کریشنا، مسیح، راما و سایر قدیسین تصمیم گرفته خواهد شد. تمام این قدیسین نورانی در یک کفه ترازو، و گروه عظیمی از سیاستمداران ناسالم، ماده‌گرایان و سایر انسان‌های جاهلی که سرگرم گمراه نمودن و فریب دادن خود و سایرین هستند، در کفه دیگر ترازو قرار دارند. تعداد آن‌ها بسیار زیاد است در حالی که تعداد انگشت‌شماری برای متعادل ساختن این ترازو وجود دارند. در این پنجاه سال، همه چیز مشخص خواهد شد.

کشمکشی که از دیرباز بین این دو گروه وجود داشته، به لحظه نهایی و تصمیم‌گیری رسیده است. با توجه به موقعیت فعلی به نظر می‌رسد امید زیادی وجود ندارد. ولی من ناامید نیستم زیرا به نظرم این امکان وجود دارد که خیلی زود راهی ساده و طبیعی پیدا شود که زندگی میلیون‌ها انسان را از نظر معنوی متحول سازد.

در حال حاضر، چند روشن‌بین نمی‌توانند دنیا را تغییر دهند. در زمان‌های قدیم فقط وجود یکی از آن‌ها کفایت می‌کرد ولی با توجه به انفجار عظیم جمعیتی که اکنون در جهان صورت گرفته، این تعداد کافی نیست و متناسب با رشد جمعیت، باید تعداد آن‌ها نیز افزایش یابد. در حال حاضر، صدها تن از مردم دنیا دارای روحیه و اعتقادات مذهبی هستند و همین می‌تواند ایجاد هر گونه تحولی را ممکن سازد. اگر چند ملت، هسته مرکزی را تشکیل داده و شروع به کار کنند، آن گاه هند نیز می‌تواند نقشی را در این مبارزه‌ی حیاتی و سرنوشت‌ساز

ایفا کند. مهم نیست که مردم این سرزمین چقدر فقیر و تیره‌بخت هستند و یا این که تا چه اندازه ضعیف و برده‌صفت شده‌اند. با وجود انحرافات، این کشور گنج بزرگی در خود ذخیره دارد. طی قرون متوالی، انسان‌هایی در این کشور قدم گذاشته‌اند که نور و عطر و اشتیاقشان ارتعاشاتی در فضا باقی گذاشته که آثارش بر هر برگ گیاهی نقش بسته است. البته انسان به بیراهه رفته است ولی گرد و غبار این سرزمین، هنوز پاهای بودا را که روزی به آن قدم گذاشته بود، به خاطر دارد. مردم این‌جا به بیراهه رفته‌اند ولی درختان هنوز یاد ماهاویرا را که زمانی در سایه آن‌ها قرار گرفته بود، گرامی می‌دارند. انسان‌ها واقعاً به بیراهه رفته‌اند ولی آب‌هایی که این سرزمین را احاطه کرده‌اند هنوز صدای قدیسی را که در گذشته شنیده‌اند، به یاد می‌آورند و می‌شناسند. انسان بدون شک به بیراهه رفته است ولی آسمان این سرزمین هنوز سرشار از امیدواری است. همه چیز آن‌جاست، مهیاست، فقط انسان باید به زادگاه اصلی‌اش بازگردد.

اخیراً، به طور مداوم دعا می‌کنم که تحول و انفجاری گروهی در زندگی میلیون‌ها انسان پدید آید. تک تک شما می‌توانید در تحقق چنین مهمی، کمک بسیار بزرگی باشید. چنین دگرگونی در زندگی شما، نه تنها برای خودتان، بلکه برای کل بشریت نیز ارزشمند خواهد بود. با این امید دعا می‌کنم که نه تنها چراغ‌های خود را روشن سازید، بلکه چراغ‌های خاموش دیگران نیز از نور شما روشن گردد. به شما درود می‌گویم.

از این که در آرامش و با چنین عشقی به سخنان من گوش فرا دادید سپاسگزارم و به الوهیتی که درون هر یک از شما نهفته است، سر تعظیم فرود می‌آورم. لطفاً درود مرا بپذیرید.

بخش ۹

کندالینی، شاکتی‌پات و فیض الهی

سؤال: **تنفس شدید و پرسش «من کیستم؟» چه ارتباطی با جریان بیداری کندالینی دارد و تأثیر آن بر مراکز مختلف انرژی یا چاکراهای بدن چیست؟**

ارتباطی بسیار عمیق بین این دو جریان وجود دارد. در حقیقت، تنفس پلی است بین این دو. به همین دلیل است که با قطع تنفس، زندگی متوقف می‌شود. حتی اگر مغز صدمه ببیند، زندگی ادامه می‌یابد. اگر چشم‌ها و سایر اعضاء از بدن جدا شوند، باز هم انسان به حیات خود ادامه می‌دهد. اما اگر تنفس متوقف گردد، زندگی فوراً خاتمه می‌یابد. تنفس در واقع روح و بدن را به هم پیوند می‌دهد و در محل اتصال روح و بدن، انرژیی مستقر است که ما آن را به نام کندالینی می‌شناسیم. کندالینی و یا هر نام دیگری که آن را می‌خوانید، همان انرژیی است که در نقطه تلاقی روح و بدن قرار دارد.

این انرژی به دو شکل وجود دارد؛ هنگامی که به سوی بدن جریان پیدا کند، تبدیل به میل جنسی، و زمانی که به سوی روح روان گردد، تبدیل به کندالینی می‌شود. این انرژی، هنگام حرکت به سوی بدن، به سمت پایین فرود می‌آید و زمانی که به سوی روح حرکت می‌کند، به سمت بالا صعود می‌نماید. بنابراین کندالینی انرژی صعودکننده است در حالی که نیروی جنسی، انرژی نزول‌کننده است. کندالینی، با تنفس سریع و عمیق برانگیخته شده و از محل استقرار خود به سمت بالا حرکت می‌کند.

شما تعجب خواهید کرد اگر بدانید که هنگام برقراری ارتباط جنسی، نمی‌توانید تنفس خود را آرام نگه دارید. ارتباط جنسی فوراً در حرکات تنفسی تغییر ایجاد می‌کند. به محض این که انسان از نظر جنسی به هیجان آید، سرعت تنفس او افزایش پیدا می‌کند زیرا تا وقتی که تنفس با این مرکز برخورد نکند، انرژی جنسی نمی‌تواند به حرکت درآید. بدون برانگیخته‌شدن و برخورد با تنفس، ایجاد ارتباط جنسی غیرممکن است. به همین ترتیب، تجربه سرور و وجد (سامادی) بدون برخورد تنفس با کندالینی و برانگیختن آن امکان‌پذیر نیست.

سامادی، اوج و بالاترین نقطه صعود انرژی است، و احساس ناشی از ارتباط جنسی، پایین‌ترین نقطه نزول انرژی. ولی نقش تنفس در هر دو جهت، یکسان است. امتحان کنید، اگر در اثر عصبانیت و یا میل شدید جنسی، تحت فشار قرار گرفتید، از سرعت نفس‌هایتان کاسته و آن را آرام کنید. پس از آن متوجه می‌شوید که احساس جنسی و عصبانیت و یا هر چیز دیگری که هست، از وجودتان رخت بر خواهد بست. چنین احساساتی هرگز نمی‌توانند دوام بیاورند، زیرا انرژیی که چنین حالاتی را تقویت می‌کند، از طریق تنفس به شما منتقل می‌شود و بدون برانگیخته شدن به وسیله تنفس، نمی‌تواند فعال شود. بنابراین اگر کسی نفس‌هایش را آهسته، آرام و منظم کند، هرگز عصبانی نمی‌شود، و اگر کسی بتواند در حالی که نفس‌هایش بسیار آهسته و آرام است عصبانی شود، کاری انجام داده که کم‌تر از یک معجزه نیست. چنین امری غیرممکن است، زیرا به محض این که نفس‌ها آرام شوند، عصبانیت از میان می‌رود. به همین ترتیب، اگر کسی به حالت آهسته و آرام تنفس کند نمی‌تواند از نظر جنسی به هیجان آید. بنابراین زمانی که عصبانیت، میل جنسی و یا هر احساس ناخواسته دیگری بر ذهنتان مستولی شد، نفس‌هایتان را آهسته و آرام کنید تا این حالات از میان بروند.

زمانی که حس کردید شدیداً تمایل به انجام مراقبه دارید، با کشیدن نفس‌های سریع و عمیق، کندالینی را برانگیزید. زیرا انجام اعمال تنفسی و همین طور اشتیاق شما موجب می‌شود که انرژی، در سفر روحانی‌اش به سوی لافکری، با شدت و قوت بیش‌تری پیش برود.

تنفس عمیق، اثر شدیدی بر کندالینی دارد. پرانایاما،(۵۰) فن تنفس یوگا، بی‌جهت بر یوگی‌ها آشکار نشد. آن‌ها از طریق تجربه و آزمایش و بررسی‌های متوالی، در طی سالیان دراز، به این نکته پی بردند که به کمک تنفس و برانگیختن کندالینی می‌توان واقعاً کارهای بزرگی

صورت داد؛ هر چقدر با قوت و قدرت بیش‌تری کندالینی تحریک شود، حرکت انرژی نیز سریع‌تر خواهد بود. از آن‌جایی که کندالینیِ مردم عادی، مدتی طولانی در خواب بوده، برای برانگیختن آن لازم است که تلاش سخت‌تر و شدیدتری به عمل آید.

تنفس، کندالینی را که مرکز اصلی انرژی است، تحریک می‌کند. همین طور که در مراقبه سطوح عمیق‌تری را تجربه می‌کنید، می‌توانید حتی با چشمان بسته، محل دقیقی را که تنفس بر کندالینی تأثیر می‌گذارد، به وضوح مشاهده و حس کنید. بنابراین اغلب اتفاق می‌افتد که با برانگیختن کندالینی از راه تنفس، میل جنسی نیز بیدار می‌گردد. علت این که چنین اتفاقی رخ می‌دهد این است که بدن شما فقط با چنین تجربه‌ای آشنایی دارد و به هنگام تنفس عمیق، بدن از روی عادت شروع می‌کند به حرکت در جهت میل جنسی که با آن مأنوس است. به همین دلیل، بسیاری از جویندگان زن و مرد، احساس می‌کنند که تنفس عمیق، فوراً مرکز جنسی آنان را برمی‌انگیزد.

افراد بسیاری که نزد «گورجیف» می‌رفتند، دارای تجربه مشابهی بودند. بسیاری از زنان فکر می‌کردند که احساس جنسی آنان به هنگام ملاقات با او برانگیخته می‌شود، که البته امری کاملاً طبیعی بود. تعبیر نادرست مردم از این مسئله موجب بدنامی گورجیف شده بود، در حالی که او کوچک‌ترین تقصیری نداشت. زیرا یک شخص روشن‌بین ـ به علت این که کندالینی‌اش بیدار شده است ـ ارتعاشاتی به اطراف ساطع می‌کند که بلافاصله به روی کندالینی شخصی که به او نزدیک می‌شود، اثر می‌گذارد. ولی از آن‌جایی که کندالینی شخص، در مجاورت مرکز جنسی‌اش قرار دارد، در برخورد اول احساس می‌کند که این ارتعاشات موجب بیدار شدن میل جنسی در او می‌گردد.

تنفس عمیق و سریع، تأثیر عمیقی روی کندالینی می‌گذارد. تمام مراکزی که چاکرا نامیده می‌شوند، چیزی نیستند به جز توقفگاه‌هایی که در مسیر حرکت کندالینی قرار دارند. این‌ها مراکزی هستند که کندالینی از آن‌ها عبور می‌کند. به طور معمول، تعداد بی‌شماری از این مراکز وجود دارند که درباره آن‌ها اظهار نظرهای متفاوتی شده است. ولی به طور کلی، هفت مرکز مهم وجود دارد که کندالینی، به هنگام حرکت به طرف پایین و بالا، مایل است برای مدتی در آن‌ها استراحت و اقامت کند. هنگامی که با هر یک از این مراکز در تماس است، اثراتی بر آن‌ها باقی می‌گذارد. شما اولین اثر تماس آن را در مرکزی احساس می‌کنید که بیش از همه در شما فعال است. برای مثال، اگر از آن دسته از افراد باشید که دایماً کارهای ذهنی انجام می‌دهند، به هنگام تنفس عمیق، سرتان بسیار سنگین می‌شود. زیرا مرکز فکری و مغزی شما همیشه فعال بوده است و اولین تماس شدید تنفس، در سر احساس می‌شود. اگر شخصی دارای تمایلات سکسی باشد، در وهله اول، مرکز جنسی او برانگیخته می‌شود. به همین ترتیب، یک فرد با محبت، عشق و شفقت بیش‌تر و عمیق‌تری از خود بروز می‌دهد و فردی احساساتی، دستخوش احساسات بیش‌تری می‌گردد.

بنابراین ابتدا، فعال‌ترین مرکز، نسبت به تنفس سریع و عمیق، از خود واکنش نشان می‌دهد و برانگیخته می‌گردد. ولی در مدتی بسیار کوتاه، به تنفس بر سایر مراکز نیز اثر گذاشته و نتیجتاً تغییر و تحولی در فرد به وجود می‌آورد. شما کم‌کم متوجه می‌شوید که از نظر شخصیتی در حال دگرگونی هستید و دیگر آن شخص سابق نیستید.

ما از امکانات و توانایی‌های بسیار زیادی که درون هر یک از ما نهفته است، بی‌اطلاعیم. ما فقط با آن مرکزی که فعال و غالب است و موجودیت فعلی ما را نشان می‌دهد، آشنایی داریم. بنابراین وقتی که مرکز دیگری باز می‌شود، به نظر می‌رسد که شخصیت قبلی‌مان ناپدید گشته و به انسان جدیدی مبدل شده‌ایم. درست مثل این است که من فقط از وجود یکی از اطاق‌های خانه‌ام آگاهی داشته باشم و همان اطاق در ذهنم نقش بسته باشد. ناگهان یک روز دری گشوده می‌شود و اطاق دیگری را در مقابل خود می‌بینم. پس از آن، تمام نقشه‌ای که از آن خانه در ذهن داشتم، دستخوش تغییر می‌گردد و حالا خانه‌ای را که فکر می‌کردم متعلق به من است، بسیار متفاوت می‌یابم و لازم می‌بینم که تصویر جدیدی از خانه در ذهنم داشته باشم.

همین طور که مراکز مختلف به وسیله تنفس برانگیخته و فعال می‌شوند، ابعاد جدیدی از زندگی، خود را آشکار می‌سازند. زمانی که تمام مراکز با هم فعال شوند و انرژی به طور یکسان در همه آن‌ها جریان پیدا کند، برای اولین بار زندگی را به طور تمام و کمال تجربه خواهیم کرد.

به طور معمول، هیچ کس کامل زندگی نمی‌کند. ما فقط با بخش‌هایی از زندگی آشنا هستیم. مراکزی که در بالا قرار گرفته‌اند دست‌نخورده و تجربه نشده باقی مانده‌اند. بنابراین تنفس عمیق، تمام آن‌ها را برانگیخته و فعال می‌سازد.

پرسشِ «من کیستم؟» نیز همان اثر را دارد. ولی مراکز را از جهت دیگری برمی‌انگیزاند. بنابراین همان طور که چگونگی عملکرد تنفس عمیق و سریع را درک کردید، سعی کنید به اثر تکرار «من کیستم؟» بر کندالینی پی ببرید.

شما نمی‌دانید به چه علت هنگامی که چشمانتان را می‌بندید و تصویری از یک زن را در ذهن خود می‌سازید، مرکز جنسی‌تان فوراً برانگیخته می‌شود. شما فقط تصویری در ذهنتان دارید، ولی با این وجود، میل جنسی در شما بیدار می‌گردد. چرا؟

در حقیقت، هر مرکز، قوه تخیل و تصور مربوط به خودش را دارد. اگر چیزی را تصور کنید که به آن مرکز نزدیک و شبیه باشد، آن مرکز فوراً تحریک می‌شود. بنابراین به محض این که راجع به سکس فکر می‌کنید، مرکز جنسی شما فعال می‌شود و میل جنسی‌تان بیدار می‌گردد.

متعجب خواهید شد اگر به این موضوع پی ببرید که یک زن واقعی ممکن است به اندازه تصورتان، شما را تحت تأثیر قرار ندهد و به

هیجان نیاورد. علتش این است که فکر کردن درباره آن، در ذهن شما تصویری را به وجود می‌آورد که فوراً بر مرکز جنسی‌تان اثر می‌گذارد و آن را تحریک می‌کند. اما مصداق بیرونی تصورتان به دلیل این که مستقیماً در حضور شماست نمی‌تواند شما را به دنیای تخیل بکشاند و فقط می‌تواند به اندازه چیزی که مستقیماً در دسترستان قرار دارد بر شما اثر بگذارد. در حالی که زن واقعی، مستقیماً احساستان را برمی‌انگیزد، زن تخیلی، شما را از درون دگرگون می‌سازد. یک حمله مستقیم نمی‌تواند به قدرت و عمق یک حمله درونی باشد. بنابراین مردان بسیاری وجود دارند که در مقابل یک زن واقعی، از نظر جنسی احساس ناتوانی می‌کنند ولی از نظر تخیلی دارای توانایی و قدرت جنسی نامحدودی هستند. زیرا یک حمله خیالی از درون بر مرکز (چاکرای) شما اثر می‌گذارد در حالی که حمله مستقیم فقط می‌تواند از بیرون بر شما اثر بگذارد. از آن‌جایی که انسان در دنیای ذهنی زندگی می‌کند، می‌تواند به طور مؤثری بر روی این مراکز اثر بگذارد و آن‌ها را فعال سازد.

بنابراین زمانی که سؤال می‌کنید «من کیستم؟» به طور ذهنی نیز این سؤال برای شما مطرح می‌شود. وقتی شما با تمام وجود، تشنه دریافت پاسخ این سؤال هستید، به درون خود می‌روید و مطمئناً روی یکی از مراکز اثر گذاشته و آن را فعال می‌سازید.

اما از آن‌جایی که «من کیستم؟» پرسشی است که قبلاً آن را مطرح نکرده‌اید، بر هیچ کدام از مراکز فعالی که شما آن را می‌شناسید

اثر نمی‌گذارد. شما اغلب سؤال می‌کردید «آن زن کیست؟» «آن مرد کیست؟» ولی هرگز اشتیاقی نداشته‌اید که پی به ماهیت واقعی خود ببرید و از خود بپرسید «من کیستم؟». سالیان درازی است که چنین پرسشی مطرح نشده. بنابراین بر مرکز کاملاً ناشناخته‌ای اثر می‌گذارد که هرگز با آن در تماس نبوده‌اید. این مرکز ناشناخته، مرکزی بسیار حیاتی است. زیرا سؤال «من کیستم؟» نیز فی‌نفسه سؤالی بسیار مهم، اساسی و قابل تعمق است. زیرا کل موجودیت ما را با تمام عمق و ابعاد گسترده‌اش در برمی‌گیرد و ما را به جایی می‌برد که در آغاز خلقت، قبل از تولد و تمام زندگی‌های گذشته در آن‌جا بوده‌ایم. این سؤال دارای عمقی نامحدودی است و بنابراین سفری که در پیش دارد نیز، به همان نسبت خطیر و نامحدود است. بنابراین، تکرار این سؤال، فوراً بر مرکز اصلی ـ که از عمیق‌ترین مراکز است و کندالینی نامیده می‌شود ـ اثر می‌گذارد.

تنفس سریع و عمیق، موجب برانگیختن این مرکز از نظر جسمانی می‌گردد و سؤال «من کیستم؟» آن را از نظر ذهنی و روانی برمی‌انگیزد. این سؤال از طریق انرژی ذهنی، و تنفس از طریق انرژی جسمانی بر کندالینی اثر می‌گذارد. و اگر اثر هر دوی آن‌ها به اندازه کافی عمیق و قوی باشد، می‌توانید حدس بزنید که چه اتفاقی می‌افتد... به طور معمول برای برانگیختن مرکز، دو راه وجود دارد، تنفس و سؤال. راه‌های دیگری هم وجود دارند که کمی پیچیده‌اند.

شخص دیگری نیز می‌تواند در این راه شما را یاری کند. اگر تمرینتان را در حضور من انجام دهید، اثرش رضایت‌بخش‌تر و سریع‌تر خواهد بود. زیرا از جهت دیگری نیز ـ که خودتان از آن آگاه نیستید ـ تأثیر می‌گیرید. که همان جهت نجومی (کوکبی) است، که از سطح ظریف‌تری، نسبت به ذهن، عمل می‌کند. زمانی که با شدت تنفس می‌کنید، این مرکز را از سطح فیزیکی تحریک می‌کنید، با تکرار سؤال «من کیستم؟» همان کار را از سطح ذهنی انجام می‌دهید و هنگامی که در حضور شخص دیگری مراقبه می‌کنید، بدن کوکبی شما، از طریق آن شخص، برانگیخته می‌شود و سفر سومی نیز آغاز می‌گردد. بنابراین اگر پنجاه نفر در این‌جا با یکدیگر مراقبه کنند، این تمرین به مراتب قوی‌تر از آن است که هر یک به تنهایی مراقبه نمایند. زیرا اشتیاق این پنجاه نفر، همراه با ارتعاشات شدید تنفسشان، فضایی روحانی به وجود می‌آورد. این فضا نوع جدیدی از امواج نوری الکتریکی است که در اطراف به جریان می‌افتد و از جهتی دیگر بر آن‌ها اثر می‌گذارد.

اما به طور طبیعی، شما فقط دو جهت بدنی و ذهنی را در اختیار دارید. بنابراین «من کیستم؟» نسبت به تنفس عمیق، اثر شدیدتری دارد. ولی ما تمرینمان را با تنفس شروع می‌کنیم، و از آن‌جا که تنفس مربوط به بدن می‌شود، انجامش آسان‌تر است. تکرار سؤال «من کیستم؟»، به آن دلیل که مربوط به ذهن می‌شود، کمی مشکل‌تر است. ما با بدن شروع می‌کنیم؛ زمانی که بدنمان به طور کامل به

ارتعاش درآمد، ذهنمان را برای پرسش آماده می‌کند. برای تکرار «من کیستم؟» شرایطی مناسب مورد نیاز است. اگر بدون مقدمه و هر زمانی که مایل باشید، سؤال کنید، به نتیجه مطلوبی نمی‌رسید.

در حقیقت، هر سؤالی باید در موقعیت صحیحی پرسیده شود. برای مثال، زمانی که تمام بدن شما به حرکت و ارتعاش درمی‌آید، خود به خود این سؤال برایتان مطرح می‌شود که این کارها برای چیست؟ من چگونه این کارها را انجام می‌دهم؟ و پس از آن درمی‌یابید، این شما نیستید که می‌رقصید، سرتان را می‌چرخانید یا پایتان را بلند می‌کنید. ولی با این وجود، تمام این‌ها اتفاق می‌افتد. اگر این حرکات، بدون سعی و تلاش شما صورت می‌گیرد، پس یکی بودن شما با بدنتان منتفی می‌گردد. پس از آن، سؤالی جدید برایتان مطرح می‌شود، این پرسش که چه کسی این حرکات را انجام می‌دهد و شما که هستید؟ در این‌جاست که بین شما و بدنتان فاصله می‌افتد. و این زمان برای پرسش مناسب است زیرا سؤال »من کیستم؟« می‌تواند از طریق این فاصله به عمق وجودتان نفوذ کند. سؤال باید دقیقاً در چنین لحظه‌ای پرسیده شود. در واقع هر سؤالی زمان خودش را دارد. پیدا کردن زمان صحیح برای طرح این سؤال، بسیار مهم است. این پرسشی نیست که بتوان آن را در هر زمان و بدون آمادگی لازم به زبان آورد. اگر شما ناگهان و به طور غیرمنتظره‌ای بپرسید «من کیستم؟»، سؤالتان به مرکز اصلی نمی‌رسد و بی‌اثر باقی مانده، در هوا گم می‌شود. باید یک

شکاف وجود داشته باشد که این سؤال بتواند از طریق آن، به درون شما نفوذ کند. وجود یک چنین روزنی ضروری است.

تنفس عمیق و سؤال «من کیستم؟» کندالینی را تحریک و آن را بیدار می‌سازد. بیداری کندالینی سبب بروز اتفاقاتی خارق‌العاده می‌گردد، زیرا تمام تجارب زندگی گذشته شما به کندالینی مربوط می‌شود و به نوعی می‌توان گفت که این تجارب در آن‌جا ذخیره شده‌اند. تجارب بی‌شمار شما در زندگی‌های گذشته ـ به عنوان یک درخت، پرنده، ماهی و یا به طور کلی تمام مراحل مختلفی را که در طی دوران تکامل خود از آن گذر کرده‌اید ـ همچون بذری در مسیر سفرتان افشانده شده‌اند. این مار قدرتمند که آن را به نام کندالینی می‌شناسید، تمامی تجربیات را در خود ذخیره کرده است. بنابراین هر چیزی می‌تواند برای شما اتفاق بیفتد، و شما می‌توانید خود را با آن اتفاقات هماهنگ نموده و آن‌ها را تقویت کنید. هر اتفاق غیرقابل تصوری ممکن است روی دهد. شما با تجارب گوناگون و ظریفی مواجه می‌شوید که به کندالینی مربوط می‌شوند و از آن بی‌خبرید.

برای مثال، اگر درختی در معرض باد و بارانی شدید و سنگین قرار بگیرد، تجربه‌ای وجود خواهد داشت که کاملاً منحصر به خود درخت است. هیچ کس نمی‌تواند باران را همانند آن درخت تجربه کند. هرگز نمی‌توان به احساس درخت پی برد. حتی اگر در کنار آن هم بایستیم نمی‌توانیم تجربه یکسانی داشته باشیم. ما فقط می‌توانیم هر چیز را آن طور بشناسیم که استعداد و توانایی شناخت آن را داریم.

اما در مرحله‌ای از سفر زندگی‌تان، شما نیز یک درخت بوده‌اید. حالا اگر به هنگام تنفس شدید و تکرار سؤال »من کیستم؟«، کندالینی شما به نقطه‌ای برسد که تجارب شما به عنوان یک درخت در آن‌جا نگهداری شده است، ناگهان به احساس درخت و شناختی که از باران دارد پی خواهید برد. شما در زیر باران، دقیقاً تجربه‌ی او را خواهید داشت. باران را واقعاً احساس خواهید کرد. آن گاه دچار ترس شدیدی می‌شوید و با حیرت از خود می‌پرسید چه اتفاقی افتاده است. فقط در این زمان است که خواهید دانست چرا گاهی اوقات احساس باد، اقیانوس و تجربیاتی نظیر آنان را پیدا می‌کنید. در اثر چنین تجاربی، قریحه زیبایی‌شناسی و بسیاری از استعدادهای نهانی شما شکوفا می‌شوند.

«ون گوگ»(۵۱) در یکی از نقاشی‌هایش درخت بسیار بلند و تنومندی را کشیده است که تمام ستارگان و ماه و خورشید در مقابلش چون اشیاء کوچکی به نظر می‌آیند که در پای درخت و نزدیک زمین تقریباً گم شده‌اند در حالی که به نظر می‌رسد آن درخت تا بی‌نهایت به رشدش ادامه می‌دهد. شخصی به ون گوگ گفت: «مگر عقلت را از دست داده‌ای که چنین درختی را کشیده‌ای؟ آیا ممکن است درختی تا این حد رشد کند و بالا برود که ستارگان را نیز پشت سر بگذارد؟». ون گوگ گفت: «شاید تو درخت را نمی‌شناسی چون هرگز آن را از درون، مشاهده نکرده‌ای. ولی من با عمق درخت آشنا هستم. اگر چه درخت از ماه و خورشید و ستارگان آسمان بالاتر نمی‌رود ولی بدون

شک او نیز همچون درختان دیگر تشنه‌ی رسیدن به کمال و بی‌کرانگی است. درخت به خاطر محدودیتی که دارد نمی‌تواند تا آن حد رشد کند، ولی من می‌دانم که چطور روح و جوهر وجودیش پیوسته به پرواز درمی‌آید تا خود را به اوج آسمان‌ها برساند».

ون گوگ اغلب می‌گفت: «درخت در واقع اشتیاق زمین را برای رسیدن به آسمان نشان می‌دهد. زمین از طریق درخت، دستانش را به سوی آسمان دراز می‌کند تا آن را لمس نماید».

از طریق کندالینی می‌توانیم از تجربه یک درخت در زیر باران آگاه شویم، اگر چه باران را به آن وضوحی که یک درخت می‌شناسد، نمی‌شناسیم. بنابراین در مراقبه هر چیزی ممکن است اتفاق بیفتد. علاوه بر تجربیات فوق، تا حدودی نیز از اتفاقات آینده آگاه می‌شویم و درمی‌یابیم که نه تنها در گذشته وجود داشته‌ایم بلکه قادریم از سرنوشت آینده خویش نیز آگاهی یابیم.

«پس از ورود به جاده کندالینی و پیوستن به سفر زیارتی او، داستان زندگی ما به عنوان یک فرد پایان می‌پذیرد و داستان "آگاهی خالص" آغاز می‌گردد». «اروبیندو»(۵۲) همیشه از چنین اصطلاحاتی استفاده می‌کرد، که بسیار مشکل و مبهم است. هنگام بیداری کندالینی، دیگر داستان مربوط به یک فرد نیست بلکه تنها داستان آگاهی است. در آن زمان شما تنها نیستید زیرا به ابدیت پیوسته‌اید. ابدیتی که شامل تمام اتفاقاتی است که در گذشته روی داده است و یا این که در آینده به وقوع خواهد پیوست. شما نامحدود بودن را در

درون خود احساس خواهید کرد؛ مانند بذر اولیه‌ای است که دایماً خود را آشکار می‌سازد و به نظر می‌رسد تا ابد به این کار ادامه دهد. وقتی از نامحدود بودن خود آگاه می‌شوید، وضعیت شما به کلی دگرگون می‌گردد و همه چیز در اطرافتان دستخوش تغییری عظیم می‌شود.

همه چیز در کندالینی شما جای دارد.

آن زمان رنگ‌های بسیاری در برابرتان ظاهر می‌شوند که قبلاً آن‌ها را ندیده بودید. در واقع متوجه می‌شوید تعداد رنگ‌هایی که در بیرون از خود می‌بینید، به اندازه رنگ‌هایی نیستند که در درون خود مشاهده می‌کنید. زیرا در طول سفر نامحدودتان در زندگی، با این رنگ‌های درونی آشنا بوده‌اید ولی به شکلی کاملاً متفاوت. بادبادکی که در آسمان سرگردان است، رنگ‌ها را به گونه‌ای متفاوت از ما که در زمین هستیم می‌بینند. اگر شما به میان انبوهی از درختان بروید فقط رنگ سبز را می‌بینید. ولی یک نقاش، در همان جا هزاران رنگ سبز را مشاهده می‌کند زیرا رنگ سبز، رنگ منفردی نیست و دارای درجات و سایه‌های مختلفی است که هر یک ویژگی خاص خودش را دارد. حتی دو رنگ سبز کاملاً مثل یکدیگر نیستند. از نظر ما سبز فقط سبز است و موضوع در همین جا تمام می‌شود. زیرا تصور ما از رنگ سبز، سطحی، کلی و خشن است. چیزی بیش‌تر از یک رنگ سبز نمی‌بینیم. ولی واقعیت آن رنگ، کاملاً متفاوت از آن چیزی است که ما می‌شناسیم. رنگ سبز فقط یک رنگ نیست، در واقع مجموعه‌ای از هزاران رنگ است. رنگ‌های دیگر هم مانند سبز، هزاران رنگ را در

خود دارند. بنابراین زمانی که به درون خود سفر می‌کنید، هزاران تجربه ظریف، لطیف و غیرمعمول را پشت سر می‌گذارید.

از نظر ادراکات حسی، انسان موجودی ضعیف به شمار می‌رود. حیوانات، از جمله پرندگان، در این مورد بر انسان برتری دارند. اعضاء حسی آن‌ها بسیار قوی است. و از حساسیت فوق‌العاده‌ای برخوردارند. آن چه که آن‌ها کم دارند این است که نمی‌توانند آگاهانه چیزی را یاد بگیرند و یا درباره آن فکر کنند. اما حساسیت، هوشیاری و تجارب آنان بسیار عمیق‌تر و قوی‌تر است.

پرنده‌ای معمولی در ژاپن وجود دارد که بیست و چهار ساعت قبل از وقوع زلزله، محل زندگیش را ترک می‌کند. وقتی که این پرنده در هیچ جای دهکده پیدا نشود، ساکنین آن‌جا فوراً متوجه می‌شوند که در بیست و چهار ساعت آینده زلزله‌ای رخ خواهد داد. ما حتی با وسائل علمی جدیدی که در اختیار داریم، نمی‌توانیم یک زلزله‌ی قریب‌الوقوع را بیش‌تر از شش ساعت قبل پیش‌بینی کنیم، که حتی آن هم قابل اطمینان نیست. اما پیش‌بینی این پرندگان، صددرصد درست است. آنان از حساسیت دقیق و بالایی برخوردارند که مصون از هر گونه خطایی است؛ و چون آن‌ها در همه جا یافت می‌شوند و تعدادشان نیز بسیار زیاد است، وقتی که دیده نمی‌شوند، تمام مردم دهکده از وقوع زلزله در بیست و چهار ساعت آینده مطلع می‌شوند. این بدین معناست که این پرنده‌ها حتی ظریف‌ترین ارتعاشات یک زلزله قریب‌الوقوع را احساس می‌کنند.

حتی اگر در گذشته‌های بسیار دور شما چنین پرنده‌ای بوده‌اید، به هنگام بیداری کندالینی این ارتعاشات را تجربه خواهید کرد، ارتعاشاتی که قبلاً آن‌ها را احساس نکرده بودید. در واقع آن را قبلاً تجربه کرده‌اید ولی به خاطر نمی‌آورید. در جریان بیداری کندالینی هیچ چیز اتفاق نمی‌افتد مگر این که قبلاً در زندگی گذشته‌ی شما اتفاق افتاده باشد. بنابراین رنگ‌هایی را می‌بینید که قبلاً ندیده بودید و صداهایی را می‌شنوید که تا به حال نشنیده‌اید. کبیر آن را ناآد (naad) یا صدای ظریف می‌نامد.

کبیر می‌گوید: «اوه راهبان، به رقص درآیید! بارانی از شهد فرو می‌ریزد». و راهبان پرسیدند: «باران کجاست؟». این گفته کبیر در دنیای بیرون اتفاق نمی‌افتد و تجربه‌ای درونی است. او همچنین می‌گوید: «اوه راهبان! به صدای طبل‌های بزرگ گوش بسپارید». ولی راهبان دوباره گفتند که صدایی نمی‌شنوند و با وجودی که کبیر مرتب تکرار می‌کرد که گوش کنید، آن‌ها نمی‌دانستند که او از چه صدایی صحبت می‌کند. شما نیز می‌توانید آن صداهایی را که کبیر شنیده بود، بشنوید. همچنین می‌توانید طعم‌هایی را بچشید که قبلاً آن‌ها را تجربه نکرده‌اید.

بنابراین کندالینی با دنیای عظیمی از احساسات و تجربیات در ارتباط است که تمامی آن‌ها زنده و بیدار می‌شوند و در مقابلتان قرار می‌گیرند. به خاطر همین است که در چنین مواقعی، اغلب انسان دیوانه به نظر می‌آید زیرا هنگام مراقبه، زمانی که ما آرام نشسته‌ایم،

شخصی ناگهان به خنده می‌افتد چون او چیزهایی را می‌بیند که ما نمی‌بینیم و ممکن است زمانی که ما مشغول خندیدن هستیم، او ناگهان فریاد بکشد زیرا اتفاقی برایش می‌افتد که برای دیگران ناآشناست.

بنابراین به طور معمول، دو راه برای برانگیختن کندالینی وجود دارد. راه سوم راه شاکتی‌پات یا همان انتقال انرژی است که روشی غیرمعمول و سماوی است و انجام آن نیاز به یک واسطه دارد. زمانی مراقبه شما عمق و کیفیت بهتری پیدا می‌کند که شخص دیگری به شما کمک نماید. لازم نیست که آن شخص کار بخصوصی انجام دهد. تنها حضور او کافی است زیرا او حکم یک واسطه یا کاتالیزور را پیدا می‌کند.

انرژی بیکران، تمام جهان هستی را در برگرفته است، فقط باید بتوانیم آن را دریافت کنیم. ما امروز برای مقابله با صاعقه، میله‌ای آهنی بر بام خانه‌هایمان قرار می‌دهیم. هنگامی که صاعقه با ساختمان برخورد می‌کند، از میله آهنی عبور کرده و به زمین فرو می‌رود و بدین ترتیب ساختمان سالم باقی می‌ماند. بدون وجود میله آهنی، ساختمان در اثر صاعقه کاملاً ویران می‌گردد. این میله به تازگی مورد استفاده قرار می‌گیرد، در صورتی که صاعقه از ازل وجود داشته است. شاکتی‌پات نیز مانند صاعقه، همیشه وجود داشته است ولی استفاده از یک واسطه ـ که حکم همان میله آهنی را دارد ـ فکری جدید است.

یک انرژی نامحدود، انسان را از همه سو احاطه کرده است و می‌تواند برای رشد معنوی او به کار رود. برای انتقال این انرژی، به یک واسطه نیاز داریم. شما می‌توانید برای خود حکم یک واسطه را داشته باشید ولی ممکن است این کار در ابتدا برای شما خطرناک باشد. شاکتی‌پات یا انتقال انرژی می‌تواند به حدی قوی باشد که نتوانید آن را تحمل کنید. ممکن است موجب انسداد و یا از هم پاشیدگی بعضی از حواس ظریف و آسیب‌پذیر بدنتان شود. هر انرژی دارای ولتاژ بخصوصی است که باید با ظرفیت تحمل شما کاملاً متناسب باشد. شخص واسطه، این انرژی را در ارتباط با ظرفیت پذیرش شما تنظیم می‌کند.

برای این که بتوان در انتقال انرژی به عنوان یک واسطه عمل کرد، ابتدا لازم است که انرژی الهی بر شخص مقابل فرود آمده باشد. تنها در آن زمان است که او می‌تواند بنا بر ظرفیت شما، شاکتی‌پات را تنظیم کند. لازم نیست که فرد مورد نظر، در این زمینه کاری انجام دهد، صرفاً حضور او کافی است تا آنچه لازم است انجام بگیرد؛ و این تمام آن چیزی است که مورد نیاز است. حضور او همچون یک عامل واسطه عمل می‌کند. او شخصاً کاری را انجام نمی‌دهد. بنابراین اگر کسی چنین ادعایی را بکند، کاملاً در اشتباه است. هیچ کس نمی‌تواند شخصاً انرژی الهی را انتقال دهد، ولی حضور کس دیگری برای بروز چنین اتفاقی لازم است.

من فکر می‌کنم وقتی تمرین‌کنندگان، در مراقبه عمیق می‌شوند، شاکتی‌پات با نیروی زیادی اتفاق می‌افتد. این به هیچ وجه کار دشواری نیست. لازم نیست کسی عملی انجام دهد، همه چیز خود به خود صورت می‌گیرد. شما ناگهان احساس می‌کنید انرژی کاملاً متفاوتی از بیرون به شما وارد شده است. این انرژی از درون شما نیست. هنگامی که حرکت کندالینی را تجربه می‌کنید، حس می‌کنید که این انرژی از درون خود شماست و وقتی شاکتی‌پات را تجربه می‌کنید، به نظر می‌رسد که آن را از بالا دریافت کرده‌اید. این به همان وضوحی تجربه می‌شود که کسی ریزش آب را از بالا به روی خود احساس کند و یا این که حرکت آب را از پایین به بالا و در اطراف خود حس نماید.

تجربه کندالینی بی‌شباهت به غرق شدن نیست، گویی شما در بستر رودخانه‌ای ایستاده‌اید و سطح آب آن قدر بالا می‌آید که شما را در خود غرق می‌کند. تجربه کندالینی همیشه همین طور است، مانند غرق شدن در یک رودخانه. چیزی از اعماق وجودتان بالا می‌آید و شما را در خود غوطه‌ور می‌سازد. اما تجربه شاکتی‌پات چیزی کاملاً متفاوت است؛ مانند ریزش باران از آسمان. از بالا سرازیر می‌شود. این همان چیزی است که کبیر درباره‌ی آن می‌گوید: «اوه راهبان! بارانی از شهد فرو می‌ریزد». شاکتی‌پات از بالا به پایین می‌آید و شما را در خود غرق می‌کند.

حالا اگر هر دوی این‌ها با هم اتفاق بیفتند، پیشرفت شما را سرعت می‌بخشند. در آن موقع، همزمان با ریزش باران از بالا، سطح آب رودخانه نیز از پایین به بالا می‌آید. ریزش باران و طغیان رودخانه، همزمان اتفاق می‌افتند و شما را غرق می‌کنند. شما از هر دو سو نابود می‌شوید. این امر می‌تواند اتفاق بیفتد و کار دشواری نیست.

سؤال: **آیا اثر شاکتی‌پات موقت است و یا مدتی طولانی ادامه می‌یابد؟ و آیا یک بار شاکتی‌پات برای رسیدن به هدف کافی است؟**

در حقیقت، کندالینی اثری ماندنی دارد، ولی شاکتی‌پات فقط یک تقویت‌کننده و کمک‌کننده است. شاکتی‌پات هرگز نمی‌تواند جزئی از ساختار اصلی شما شود و یا شما را از اساس تغییر دهد. آنچه که در درون شما اتفاق می‌افتد، مهم‌تر است زیرا اساسی و بنیادی است، و همین است که ثروت واقعی شما به حساب می‌آید. شاکتی‌پات به ثروت شما نمی‌افزاید، ولی مطمئناً ظرفیت رشدتان را افزایش می‌دهد.

پس شاکتی‌پات دارایی خودتان نیست. بلکه در حکم اسلحه‌ای است که کسی به هنگام تعقیب شما در دست دارد. اسلحه، نیروی دویدن شما را افزایش نمی‌دهد ولی مطمئناً موجب می‌شود که شما سریع‌تر بدوید. به هر حال این شما هستید که می‌دوید و انرژی شماست که مصرف می‌شود، ولی اسلحه موجب می‌گردد که حتی آن انرژی

باقیمانده‌ی مصرف نشده به کار افتد. اسلحه، انرژی شما را افزایش نمی‌دهد و حتی ذره‌ای از انرژی خود را نیز در این ماجرا از دست نمی‌دهد. اگر بعد از تعقیب، اسلحه را بررسی کنید، خواهید دید که به همان صورت قبلی باقی مانده است، اما فشار ناشی از آن، سرعت و شدت دویدن شما را نسبت به قبل، که با فراغ بال قدم برمی‌داشتید، افزایش می‌دهد.

بنابراین شاکتی‌پات انرژی شما را غنا نمی‌بخشد اما مطمئناً ظرفیت رشد و گستردگی آن را افزایش می‌دهد.

شاکتی‌پات مانند جلوه‌ای آنی از برق آسمان است، چنین برقی جاده‌ای را که می‌پیمایید، روشن نمی‌سازد و جای یک چراغ را نمی‌گیرد، فقط برای لحظه‌ای کوتاه، اطراف و راه مقابلتان را به شما نشان می‌دهد. اما همین تابش آنی و نگاه سریع، بسیار پرارزش است، زیرا پس از آن با گام‌هایی استوار، اراده‌ای قوی و عزمی راسخ به سوی مقصد حرکت می‌کنید. زیرا شما مسیر را دیده‌اید و می‌دانید کجاست و دیگر بی‌هدف و سرگردان نیستید. در اثر یک تابش آنی توانستید به جاده‌ای که باید از آن عبور کنید و همان معبدی که مقصد سفر شماست، نظری بیندازید. به محض این که روشنی نور از میان می‌رود، شما دوباره در تاریکی محض فرو می‌روید اما در این زمان، شما تغییر کرده و شخص دیگری شده‌اید، اگر چه در همان جایی هستید که قبل از تابش نور بوده‌اید. چنین تجربه‌ای شما را دلگرم می‌کند زیرا می‌دانید که در حال پیشروی هستید، جهت جاده را

تشخیص می‌دهید، می‌دانید کجاست و معبد نیز اگر چه ناپیداست، ولی دور نیست. حس اعتماد و اطمینان در شما بیدار می‌شود و همین موجب می‌گردد که عزم و اراده‌تان محکم‌تر شود.

بنابراین شاکتی‌پات به طور غیرمستقیم اثر می‌گذارد، پس بارها به آن نیاز پیدا خواهید کرد. یک بار کافی نیست. از تابش برق دوم، بهره بیش‌تری می‌گیرید. برق سوم، باز هم اثر بهتری در شما به جای خواهد گذاشت. این تجربیات حداقل می‌توانند اراده‌تان را محکم‌تر کنند و روحیه‌تان را تقویت نمایند.

بنابراین شما نمی‌توانید از طریق شاکتی‌پات به هدف نهایی خود برسید. این خود شما هستید که باید در مسیر سرنوشتتان گام نهید.

شما حتی بدون شاکتی‌پات نیز می‌توانید به هدفتان برسید، ولی زمان بیش‌تری می‌گیرد. بدون برق شاکتی‌پات، اعتماد به نفس کم‌تری دارید، در حالی که به جرأت و قدرت بیش‌تری نیاز خواهید داشت. شک، تردید و ترس، هر از گاهی وجود شما را فرا خواهد گرفت، مطمئن نیستید راهی را که می‌روید به کجا ختم می‌شود. این‌ها چیزهایی است که اتفاق می‌افتد. با وجود این به هدفتان خواهید رسید. ولی شاکتی‌پات حقیقتاً کمک می‌کند.

اگر شما تا حدودی پیشرفت کنید، ترجیح می‌دهم که شاکتی‌پات برای گروه بزرگی اتفاق بیفتد، به جای این که هر بار یک و یا دو نفر از آن برخوردار شوند. چرا آن را به یک و یا دو نفر محدود کنیم؟ شاکتی‌پات یک باره می‌تواند برای گروهی هزار نفری که در یک جا

جمع شده‌اند اتفاق بیفتد. این کار مشکل نیست، زیرا به همان اندازه که برای یک و یا دو نفر لازم است وقت می‌گیرد. هیچ فرقی نمی‌کند.

سؤال: **اگر تماس با واسطه ادامه نیافت، آیا اثر شاکتی‌پات به تدریج از میان می‌رود؟**

اثر آن باید از بین برود، زیرا در واقع هر چیزی به تدریج اثر خود را از دست می‌دهد. اثر فی‌نفسه بدین معناست که عاملی خارجی موجبات تغییری را فراهم می‌آورد؛ پس طبیعتاً از بین می‌رود. اما آن انرژیی که از درون شما می‌جوشد باقی خواهد ماند زیرا متعلق به خود شماست. انرژیی که از بیرون می‌آید، تقلیل می‌یابد و از بین می‌رود. ولی آن انرژی که از درون شما سرچشمه می‌گیرد دوام خواهد یافت. همچنین آن انرژی که در اثر شاکتی‌پات در شما به وجود می‌آید باقی خواهد ماند. سرمایه اصلی و درونی شما از بین نمی‌رود، ولی اثر شاکتی‌پات دایمی نیست.

سؤال: **آیا این خطر وجود دارد که در اثر همنشینی با فرد نامناسب، انرژی اصلی ما از بین برود؟**

هیچ راهی برای تنزل کردن وجود ندارد. واقعاً لازم است که این موضوع را کاملاً درک کنید. این بسیار جالب است که بدانید راهی

برای بازگشت به عقب ندارید. می‌توان شما را یاری کرد که به مرحله‌ای بالاتر از آنچه که هستید بروید. حرکت شما به بالا می‌تواند با مانع رو به رو شود، اما نمی‌توان شما را از جایی که هستید پایین کشید. دلیلی برای آن وجود ندارد. زیرا شما به هنگام صعود و حرکتتان به سمت بالا، تغییر و رشد می‌کنید. حتی نمی‌توان ذره‌ای از رشد شما و پیشرفتی را که داشته‌اید، تقلیل داد و یا آن را به سیر قهقرایی کشاند. در زندگی، امکان حرکت کردن به عقب و بازگشت وجود ندارد. مثل این است که ما به کودکی کمک کنیم تا از کلاس اول به کلاس دوم برود. شما نمی‌توانید معلمی را بیابید که شاگردش را وادار کند تا آنچه را که قبلاً آموخته است فراموش کند. اگر چه این امکان وجود دارد که یک شاگرد بعد از ارتقاء به کلاس دوم، به خاطر معاشرین بد و نامناسب بارها و بارها رد شده و در همان کلاس نگه داشته شود، اما هرگز امکان ندارد که دوستان نادان بتوانند او را به کلاس اول بازگردانند. آیا این طور نیست؟ او ممکن است اجازه نیابد که به کلاس سوم وارد شود ولی ممکن نیست او را دوباره به کلاس اول رجعت دهند. او متوقف خواهد شد. این تمام آن چیزی است که برایش اتفاق خواهد افتاد.

در زندگی معنوی، بازگشتی وجود ندارد. او یا به جلو حرکت می‌کند و یا این که در همان جا گیر می‌کند و نگه داشته می‌شود. این توقف، همان چیزی است که شما آن را تنزل و بازگشت به عقب می‌خوانید.

اما در واقع سیر قهقرایی اتفاق نمی‌افتد. بدترین چیزی که در امور معنوی رخ می‌دهد، رکود در پیشرفت و توقف است.

سؤال: **آیا میان شاکتی‌پات و فیض الهی تفاوتی وجود دارد؟**

در واقع این دو تفاوت بسیار بزرگی با یکدیگر دارند. شاکتی‌پات نوعی تکنیک است که می‌توان آن را طراحی و اداره کرد. شاکتی‌پات باید طرح‌ریزی شده و درست به کار گرفته شود. نمی‌توان آن را در هر زمان و مکانی به کار برد. متوجه منظور من شدید؟ برای این که شاکتی‌پات اتفاق بیفتد، بسیار لازم است که جوینده، قابلیت دریافت، و واسطه نیز توانایی انتقال آن را داشته باشد. وقتی شرایط مطلوب بین این دو فراهم شد و آن‌ها با یکدیگر هماهنگ شدند، شاکتی‌پات روی خواهد داد. لازمه وقوع چنین اتفاقی، به کار بردن یک تکنیک است.

فیض الهی ناگهان و در تاریکی بر شما نازل می‌گردد. شما نمی‌توانید آن را طلب کرده و یا به میل خود دریافتش کنید. فیض الهی را نمی‌توان برنامه‌ریزی و مدیریت کرد. زیرا واقعه‌ای است که یک بار در لحظه‌ای با شکوه و بزرگ، خود به خود اتفاق می‌افتد.

فرق بین شاکتی‌پات و فیض الهی همانند الکتریسته منزل شما و برق آسمان است. شما دکمه‌ای را فشار می‌دهید و فوراً همه جا روشن می‌شود. اما برق آسمان کاملاً فرق می‌کند. برق، خود به خود اتفاق می‌افتد و شما نمی‌توانید به میل خود از آن بهره‌مند شوید. اگر چه در اصل، هر دو (الکتریسته و برق) با یک نوع انرژی کار می‌کنند. برق منزل شما از طریق تکنولوژی، با استفاده از یک وسیله و به کار بردن یک تکنیک اداره می‌شود. ولی ما کنترلی روی برق آسمان نداریم. فیض الهی مثل برق آسمان است و در لحظات نادر و غیرمنتظره‌ای روی می‌دهد، اگر در آن لحظه، جوینده در وضعیت مناسبی بوده و قابلیت دریافت آن را داشته باشد، فیض الهی شامل حال او می‌شود. این مطمئناً شاکتی‌پات نیست. اگر چه در اصل مانند یکدیگرند، ولی این یک فیض الهی است که کاملاً با شاکتی‌پات فرق می‌کند.

تفاوت دیگری هم بین این دو وجود دارد. برای دریافت فیض الهی نیازی به وجود واسطه نیست، شما آن را مستقیماً دریافت می‌کنید و همیشه به طور ناگهانی و به ندرت اتفاق می‌افتد. نمی‌توان آن را مانند شاکتی‌پات اداره کرد و برایش برنامه‌ریزی نمود. من می‌توانم بگویم اگر شما روز بعد در ساعت معینی این‌جا بیایید، بعد از فراهم آمدن تمهیدات بخصوصی، شاکتی‌پات اتفاق می‌افتد. اما این موضوع هیچ ربطی به فیض الهی ندارد. فیض الهی می‌تواند اتفاق بیفتد و یا نیفتد. این دست ما نیست. نمی‌توان اداره‌اش کرد و یا کنترلی روی آن داشت. به استثناء این اختلافات، شاکتی‌پات و فیض الهی یکی هستند.

سؤال: **اگر شاکتی‌پات فقط در حالت تهی بودن از نفس رخ می‌دهد، چگونه می‌توان آن را برنامه‌ریزی کرد؟**

برنامه‌ریزی می‌تواند در حالت تهی بودن از نفس انجام گیرد، وجود نفس با برنامه‌ریزی مغایرتی ندارد. این کاملاً امکان‌پذیر است که بدون دخالت نفس، برنامه‌ریزی کرد. نفس به کلی چیز دیگری است. برای مثال، ما تصمیم می‌گیریم که با فراهم آوردن مقدمات لازم، فردا صبح در ساعت پنج برای انجام شاکتی‌پات در این‌جا بنشینیم. در این برنامه‌ریزی لازم نیست جوینده خالی از نفس باشد؛ ولی واسطه باید چنین باشد.

رها بودن از نفس، حالتی موقتی نیست. نمی‌توانیم یک لحظه دارای نفس باشیم و لحظه دیگر بدون نفس. اگر تهی از نفس باشید، که هستید، و اگر نباشید، نیستید. این طور نیست که فردا ساعت پنج، من در حالتی از بی‌نفسی قرار بگیرم. چگونه چنین چیزی ممکن است؟ این به نظر مضحک می‌آید و هرگز امکان ندارد. اگر در حال حاضر بدون نفس باشم، در آن صورت فردا در ساعت پنج هم همین طور خواهم بود، صرف نظر از این که برنامه‌ریزی کرده باشم یا نه. چه شما در این‌جا حاضر شوید یا نه، یا این که در آن لحظه بیدار باشم یا در خواب، به هر حال اگر دارای نفس باشم یا نباشم، به همان حالتی که هستم باقی می‌مانم.

تهی بودن از نفس، مانند درجه حرارت بدن نیست. گو این که ما عادت کرده‌ایم هر چیزی را درجه‌بندی کنیم. طرز فکر ما چنین است. اگر حرارت بدن کسی نود و هشت درجه فارنهایت باشد، او را سالم می‌دانیم و اگر به نود و نه درجه افزایش یابد، می‌گوییم تب دارد. نود و هشت درجه نیز تب است اما آن را عادی می‌دانیم، چون همه دارای چنین حرارتی هستند. کوچک‌ترین انحراف از حرارتی که ما آن را طبیعی می‌دانیم، مشکل‌آفرین می‌شود.

به طور معمول، ما نفس را نیز مانند تب ارزیابی می‌کنیم. اگر کسی به اندازه دیگران دارای منیّت باشد او را فردی خوب و متواضع می‌دانیم، ولی اگر کمی از آن چه که ما آن را طبیعی می‌دانیم منحرف شود، فوراً او را خودپسند و خودخواه می‌خوانیم. در صورتی که درجه منیّت فردی کمی تنزل کند، او را فردی کاملاً فروتن، افتاده و دارای روحی بزرگ می‌دانیم.

داشتن یا نداشتن نفس، موضوعی کاملاً جداگانه است. این‌ها وضعیت‌های مختلفی هستند که با معیارهای اندازه‌گیری ما قابل ارزیابی نیستند. نمی‌توان نفس را با تب مقایسه کرد. در حقیقت، فقط در مورد یک شخص مرده می‌توان گفت که او تب ندارد. زیرا تا وقتی که بدن دارای حرارت است، چه به میزان طبیعی و یا غیرطبیعی، می‌توان گفت که تب دارد. با این تفاوت که نود و هشت درجه، حرارت طبیعی و نود و نه، غیرطبیعی است. حرارت غیرطبیعی در سطح بدن ایجاد مشکل می‌کند و موجب بیماری می‌شود.

نفس از زاویه دیگری نیز مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. اگر نفس شخصی، منیّت ما را خدشه‌دار کند، او را شخصی نفسانی و خودبین می‌دانیم و اگر نفس شخص دیگری مایه‌ی تسلی نفس ما باشد و آن

را تقویت کند، او را غیرنفسانی می‌دانیم. ولی ملاک ما برای شناخت نفس چیست؟ اگر شخصی با رفتاری غرورآمیز سعی کند که برتری خود را به ما تحمیل نماید، او را فردی خودبین و نفسانی می‌دانیم. اما اگر همان شخص به ما احترام بگذارد، او را بسیار متواضع و خوب می‌نامیم. چه معیاری برای تشخیص آن وجود دارد؟ ما فقط یک روش برای آزمون نفس داریم. از نظر ما هر چیزی که نفس ما را می‌آزارد، ناشی از وجود نفس است. اگر کسی به ما آسیب برساند، او را نفسانی می‌دانیم و اگر نفس ما را تقویت و همراهی کند، او را فردی روحانی و متواضع می‌نامیم. ملاک ما برای ارزیابی دیگران، همیشه نفسمان است. با همین ملاک تعیین می‌کنیم که آیا دیگران نفسانی هستند و یا غیرنفسانی. و به همین دلیل، از درک مرحله بی‌نفسی عاجز شده‌ایم. چگونه می‌توانیم آن را بشناسیم؟ ما یاد گرفته‌ایم که چگونه نفس را درجه‌بندی کنیم. اما زمانی که هیچ گونه معیاری در دست نداریم، در شناخت مرحله بی‌نفسی با مشکل رو به رو می‌شویم.

اما در مورد شاکتی‌پات، واسطه باید بی‌نفس باشد. بی‌نفسی کلمه‌ی مناسبی نیست، بنابراین فقط می‌توانیم بگوییم که واسطه نباید نفس داشته باشد. به خاطر داشته باشید که چنین فردی دریافت‌کننده فیض الهی است. این برکت و موهبت، چون بارانی در تمام لحظات شبانه روز بر او می‌بارد و وی ترتیبی می‌دهد که شما نیز طعم آن را بچشید. اما آن شهد روحانی، تنها برای او تداوم دارد. بدین سان می‌تواند متوجه شود که در چه زمانی دریچه آگاهی شما برای یکی دو لحظه‌ای گشوده می‌شود تا از آن طریق بتواند چند قطره‌ای از آن شهد را درون شما بریزد.

سؤال: **آیا اثر فیض الهی، بر شخصی که آن را مستقیماً دریافت می‌کند، دایمی است؟ و آیا آن فیض می‌تواند انسان را به هدف نهایی‌اش برساند؟**

فیض الهی، فقط زمانی می‌تواند به طور مستقیم دریافت شود که شخص به هدف غایی رسیده باشد، نه قبل از آن. فقط زمانی که نفستان از میان رفته، فیض الهی بر شما نازل می‌شود. نفس، تنها مانعی است که ما را از رسیدن به هدف بازمی‌دارد. رسیدن به هدف غایی، آخرین مرحله است که بیش از آن، چیزی برای کسب کردن، باقی نمی‌ماند.

سؤال: **آیا سادانا یا تنظیم و هدایت کندالینی، امری روحی، روانی است و یا معنوی؟**

این فقط امری معنوی است. می‌دانید که خوردن، امری فیزیکی است. اما اگر غذا نخورید، به زودی روح، بدنتان را ترک می‌کند. بنابراین اگر چه غذا وارد بدنتان می‌شود، معهذا، باید در وضعیت خاصی قرار داشته باشد تا روح بتواند در آن ساکن گردد. به همین

ترتیب، اگر چه کندالینی پدیده‌ای روانی است، ولی باید در موقعیتی خاص قرار بگیرد تا شما بتوانید به روح ملحق شوید. در غیر این صورت، رسیدن به روح غیرممکن می‌گردد. بنابراین اگر چه کندالینی پدیده‌ای روحی است، ولی از طریق آن است که حرکت به سوی معنویت آغاز می‌شود. کندالینی فی‌نفسه امری معنوی نیست و هر کس چنین ادعایی داشته باشد، در اشتباه است. اگر هم کسی غذا خوردن را معنوی بداند، اشتباه می‌کند؛ ولی با وجودی که غذا خوردن عملی فیزیکی است، مبنا و اساسی برای معنویت است.

نفس و فکر، در واقع معنوی نبوده و اموری مادی هستند. همه چیز از جنس ماده است. فکر و نفس در ظریف‌ترین شکلشان، ذهنی و روانی خوانده می‌شوند. روح و روان، شکل ظریف ماده‌اند. اما همه آن‌ها ـ نفس، ذهن و روان ـ به عنوان خط شروع و سکوی پرشی برای پریدن به درون عالم روحانی به کار می‌روند. مثل این است که کسی بخواهد به درون رودخانه‌ای شیرجه بزند، برای این کار او باید ابتدا به روی تخته شیرجه‌ای که در کنار رودخانه نصب کرده‌اند بایستد. ولی تخته شیرجه، رودخانه نیست. ممکن است شخصی بگوید چرا وقتی تخته شیرجه خودِ رودخانه نیست، او که می‌خواهد به درون رودخانه برود، باید ابتدا روی آن قرار بگیرد؟ ولی باید دانست که هیچ کس نمی‌تواند با ایستادن در رودخانه، به درون آن شیرجه بزند. انسان ابتدا باید روی تخته پرش قرار بگیرد، پس از آن است که می‌تواند به

رودخانه بپرد. تخته پرش با رودخانه‌ای که شخص به درون آن وارد می‌شود، دو چیز کاملاً جداگانه هستند. تخته، رودخانه نیست.

به همین ترتیب، از طریق بدن و ذهن است که شما می‌توانید به روح الهی ملحق شوید. دستیابی به معنویات، تنها زمانی امکان‌پذیر است که جهشی صورت بگیرد. در حال حاضر شما باید از جایی که در این لحظه هستید، خود را برای این کار آماده کنید. وقتی که پرش انجام شود، شما نیز به معنویت دست یافته‌اید.

سؤال: **در تعلیم اولین مراقبه، شما همیشه از ما می‌خواستید که در آرامش و سکوت، بی‌حرکت و هشیار باشیم. و حالا در جریان تنفس شدید و سؤال «من کیستم؟» ما را تشویق می‌کنید که از حداکثر نیرویمان بهره بگیریم و سخت تلاش کنیم. ولی کسی که تکنیک قبلی مراقبه را تمرین کرده است، انجام درست این کار برایش مشکل است. بنابراین کدام یک از این دو تکنیک برای ما خوب است؟**

در این‌جا مسئله خوبی و بدی مطرح نیست. شما فقط باید ببینید کدام یک از تکنیک‌ها آرامش بیش‌تری به شما می‌دهند و کیفیت مراقبه‌تان را بالا می‌برند. این نمی‌تواند در مورد همه به یک نحو عمل کند. هر کس تجربه‌ای متفاوت از دیگری دارد. کسانی هستند که فقط بعد از دویدن بسیار، به آرامش دست می‌یابند و کسان دیگری

هستند که می‌توانند بلافاصله آرامش را تجربه کنند؛ اما تعداد آنان کم است. دست‌یابی مستقیم به آرامش، نسبتاً مشکل است. تعداد انگشت‌شماری از مردم می‌توانند چنین کاری کنند. اکثریت آن‌ها باید فشار و خستگی زیادی را متحمل شوند تا بعد از آن بتوانند به آرامش دست یابند. اما هدف نهایی از انجام دو تکنیک، یکی است؛ و آن کسب آرامش است.

سؤال: **شما هنگام توضیح درباره تنفس عمیق و شدید گفتید که تکنیک دگرگونی و تحول، از طریق رفتن از یک نهایت به نهایت دیگر انجام می‌شود. بدین معنا که برای رسیدن به مرحله آرامش مطلق باید ابتدا حداکثر فشار را تجربه کنیم. اگر این طور است، آیا می‌توانیم آن را یک سادانا یا تنظیم و هدایت فشار به حساب آوریم؟**

این عمل، کاملاً یک سادانا یا به نظم در آوردن تنش و فشار است. در حقیقت، هر گونه هدایت انرژی، به قاعده درآوردن تنش است. انرژی، خود به معنای تنش است. از این طریق، انرژی به وجود می‌آید. ما موفق شده‌ایم با شکافتن و تحت فشار قرار دادن ظریف‌ترین اجزاء اتم، انرژی فوق‌العاده زیادی از آن خارج سازیم. بنابراین تنظیم قدرت و انرژی، یک سادانای تنش و فشار است. اگر درست دقت کنیم، فشار، خود، انرژی است.

سؤال: **شما از دو روش سادانای مثبت و منفی صحبت کرده‌اید، سادانای کندالینی مثبت است یا منفی؟**

کاملاً مثبت است.

سؤال: **چرا بودا درباره کندالینی و چاکراها (مراکز انرژی که کندالینی از آن‌ها عبور می‌کند(صحبتی نکرده است؟**

در حقیقت، تمام چیزهایی که بودا گفته، ثبت و نگهداری نشده و این موضوع، مسئله را بسیار مشکل کرده است. بسیاری از تعالیم بودا عمداً ثبت و نگهداری نشده‌اند. پانصد سال پس از مرگ بودا، تعالیم او گردآوری و ثبت شد. در زمان او دست به چنین اقدامی نزدند. برای پانصد سال شاگردان بودا (bhikkhus) که دانش او را حفظ کرده بودند، حاضر نشدند که تعلیماتش را روی کاغذ بیاورند. بالاخره و به تدریج، تمام امانتدارانِ دانش بودا از روی زمین محو شدند. تا این که اجتماع(۵۳) بزرگی از بوداییان دور هم گرد آمدند تا برای نخستین بار تعلیمات او را جمع‌آوری و ثبت نمایند، زیرا این خطر وجود داشت که بعد از مرگ آخرین امانت‌داران بودا، تعالیم او به طور کامل از میان برود.

شاگردان بودا، تا حد امکان، تعلیمات او را به طور شفاهی و از طریق حافظه، حفظ کردند و مصرانه از مکتوب نمودن آن‌ها خودداری

ورزیدند. چنین چیزی در مورد تعلیمات مسیح و ماهاویرا نیز اتفاق افتاد؛ و البته انجام چنین کاری لازم بود.

دلایل موجهی وجود داشت که تعلیمات بودا و مردانی چون او ثبت نشود. اول این که چنین افرادی تعالیمشان را از طریق گفتار و دهان به دهان دریافت کرده بودند، بنابراین به همین روش هم آن را انتقال می‌دادند. در این میان، هر یک از رهروان حقیقت، مطالبی را عنوان می‌کرد که با دیگری فرق داشت و تمامی آن تعلیمات الزاماً برای شاگردان مبتدی که در مسیر معنوی بودند مفید نبود، حتی می‌توانست برای آنان زیان‌آور باشد.

اغلب وقتی تعلیماتی را که مخصوص رهروان پیشرفته بود به شاگردان مبتدی منتقل می‌کردند، موقعیتشان به عنوان یک طلبه متزلزل می‌شد، زیرا فکر رسیدن به مراحل بالاتر، آن‌ها را از وظایف اصلی خود بازمی‌داشت. علاوه بر آن، این کار مشکل دیگری را نیز به وجود می‌آورد و آن این که بسیاری از مطالبی که به مبتدیان آموخته می‌شد، نه تنها از نظر رهروان پیشرفته زاید بود بلکه غلط هم تلقی می‌شد.

بنابراین اگر مطالبی را که برای افراد پیشرفته در نظر گرفته شده است، قبل از موعد مقرر، به مبتدیان بیاموزند، آن‌ها دروس خود را جدی نمی‌گیرند، به آن اطمینان نمی‌کنند و در همان جایی که هستند باقی می‌مانند و نمی‌توانند پیشرفت بیش‌تری بکنند. بنابراین بسیار ضروری است تعلیماتی را که دریافت می‌کنند متناسب با مرحله‌ای باشد که در آن قرار دارند. تنها در این صورت است که آن‌ها می‌توانند به درستی در مسیر معنوی گام بردارند و پیشرفت کنند.

کودکی که می‌خواهد الفبا یاد بگیرد، آموخته است که حرف Gمتعلق به کلمه God است بنابراین لزومی ندارد که به او بگوییم «حرف G می‌تواند متعلق به goblin هم باشد و هیچ ارتباطی بین God و goblin وجود ندارد و آن‌ها از یک خانواده نیستند؛ و در واقع "G"به هیچ وجه ارتباطی با God و goblinندارد». گفتن چنین چیزی به کودک خطرناک است و مانع یادگیری او می‌شود. اگر پدر کودک به او بگوید که «ای نادان Gربطی به God ندارد، این حرف می‌تواند به هزار و یک کلمه دیگر نیز تعلق داشته باشد و صرفاً مربوط به God نمی‌شود». پس از آن، کودک هرگز حرف G را یاد نمی‌گیرد. او شخصاً درمی‌یابد که Gمنحصراً مربوط به God نمی‌شود. پس از آن، کلمه God را کنار گذاشته و مستقلاً حرف G را می‌شناسد.

در روش‌های معنوی نیز هزاران مطلب و نکته وجود دارد که به هزاران مرحله مربوط می‌شود. مطالبی نیز وجود دارند که بسیار شخصی، خصوصی و محرمانه هستند. بعضی تعالیم طوری است که می‌توان در جمع درباره آن صحبت کرد. اما مطالب دیگری وجود دارد که نمی‌توان در یک گروه بزرگ آن‌ها را مطرح نمود. درباره چنین مطالبی، فقط با تعداد معدودی که آمادگی لازم را دارند، صحبت خواهد شد.

بنابراین اگر چه بودا، مطالب زیادی به شاگردانش آموخته بود ولی تمام آن‌ها ثبت و نوشته نشده‌اند. به همین ترتیب، تمام چیزهایی را هم که من می‌گویم نمی‌توان روی کاغذ آورد. بعضی از مطالب را که در جمع مطرح می‌کنم، ثبت شدنش خطری در بر ندارد. آن مطالبی که باید به عنوان تعلیمات سرّی حفظ شوند، هرگز در میان گروه بازگو و فاش نمی‌گردند. من فقط آن‌ها را به افرادی که شایستگی‌اش را دارند منتقل می‌کنم تا به ذهنشان بسپارند.

سؤال: **این بدین معناست که موضوع کندالینی و چاکراهای مختلف نیز باید مانند یک راز حفظ شود؟**

خیر. در این مورد مسائل قابل بحث دیگری وجود دارد. ثبت مطالبی که در این چند روز راجع به کندالینی و چاکراها گفته شد، هیچ گونه ایرادی ندارد. مشکلی را که من به آن اشاره می‌کنم، مربوط به فاصله زمانی دو هزار و پانصد ساله‌ای است که بین تعلیمات بودا و ما قرار گرفته. همین باعث به وجود آمدن تفاوت‌های بزرگی شده است. در طول این زمان، آگاهی انسان‌ها ارتقاء یافته است. من فکر می‌کنم مطالبی وجود داشته که بودا آن را سرّی می‌دانسته ولی حالا کاملاً عمومی شده‌اند. گذشت بیست و پنج قرن موجب به وجود آمدن تغییراتی اساسی شده است. بنابراین بسیاری از مطالبی را که بودا سرّی می‌دانست، حالا من می‌توانم برای همه بازگو کنم و به همین ترتیب، مطالب بسیاری نیز که از نظر من سرّی هستند، ممکن است دو هزار و پانصد سال دیگر آشکار شوند؛ مشروط بر این که آگاهی انسان، به همان نحوی که باید، سیر تکاملی خود را پیموده باشد.

آیا متوجه هستید که چه می‌گویم؟ اگر بودا هم دوباره بازگردد مایل است که بسیاری از مطالبی را که در زمان خودش پنهان داشته بود، آشکار سازد.

بودا حکم مهم و زیرکانه‌ای را داد که بر طبق آن هیچ کس اجازه نداشت یازده سؤالی را که او تعیین کرده بود، مطرح نماید. زیرا اگر هر کدام از این سؤال‌ها مطرح می‌شد او ناگزیر بود به نحوی به آن‌ها پاسخ بگوید و در عین حال که صحیح نبود به آن‌ها پاسخ غلط بدهد، دادن پاسخ درست هم کاملاً اشتباه بود، بنابراین تصمیم گرفت که مردم را از طرح این یازده سؤال بازدارد؛ زیرا سؤالاتی غیرقابل توضیح بودند. بودا قبل از این که به شهری وارد شود به همه اعلام می‌کرد که هیچ کس نباید این یازده سؤال را مطرح کند زیرا او به آن‌ها پاسخ نمی‌دهد. بر طبق چنین اعلامی، هیچ کس اجازه نداشت بودا را با طرح چنین سؤالاتی بیازارد.

بودا برای این کار دلیل خوبی داشت. زیرا اگر او به این سؤال‌ها پاسخ می‌داد، برای شنوندگان زیان‌آور بود و اگر از پاسخ دادن امتناع می‌ورزید، از این که حقیقت را بیان نکرده بود، احساس گناه می‌نمود. پس بهترین راه این بود که اصلاً چنین سؤالاتی مطرح نشود.

بنابراین در هر دهکده‌ای با ضربات طبل اعلام می‌کردند که چون بودا به آن‌جا وارد می‌شود، هیچ کس اجازه ندارد این یازده سؤال را مطرح کند، زیرا این کار موجب پریشانی او می‌گردد. این سؤالات را غیرقابل توضیح(۵۴) می‌دانستند و واقعاً هم هیچ گاه چنین سؤالاتی پرسیده نشد.

هر گاه مخالفین بودا در طرح چنین سؤالاتی پافشاری می‌کردند، بودا به آن‌ها می‌گفت: «باید مدتی صبر کنید و ضمناً با عبادت، خود را شایسته دریافت جواب این سؤالات نمایید. آن گاه به شما پاسخ خواهم داد». ولی هرگز به چنین سؤالاتی پاسخ نمی‌داد. این همان چیزی بود که منتقدان و مخالفین، آن را علیه او به کار گرفتند. جین‌ها(۵۵) و هندوها معتقد بودند که بودا به این دلیل پاسخ سؤالات را نمی‌دهد که جواب آن‌ها را نمی‌داند و فکر می‌کردند چون در متون مذهبی آن‌ها به تمام سؤالات پاسخ داده شده است، پس بودا به دلیل نداشتن دانش کافی، از پاسخ دادن به سؤالات خودداری می‌کند. اما مخالفین او این را فراموش کرده بودند که اگر بودا می‌خواست، تکرار متون مذهبی برای او بسیار آسان بود.

حقیقت این است که حتی در آن متون نیز پاسخ‌های واضح نوشته نشده است. زیرا در واقع امکان چنین چیزی وجود ندارد.

بنابراین نباید انتظار داشت که بودا در آن زمان، درباره چاکراها و کندالینی سخن گفته باشد.

بخش ۱۰

مراقبه، آینده‌ی بسیار خوبی دارد

سؤال: **شما سادانا یا راه و روش تنظیم کندالینی را راهی برای آماده‌سازی بدن می‌دانید. ممکن است راجع به آن توضیح دهید؟**

در ابتدا باید بگویم که روح و بدن در سطحی بسیار عمیق، از یکدیگر جدا نیستند و تفاوت بین آن دو بسیار سطحی و ظاهری است. وقتی کل حقیقت را بشناسیم، دیگر روح و بدن را به عنوان دو وجود مجزا از یکدیگر نمی‌دانیم، بلکه واقعاً آن‌ها را یکی می‌بینیم. در حقیقت، بدن آن قسمت از روح است که به وسیله حواس تشخیص داده می‌شود؛ و روح آن قسمت از بدن است که فراتر از دریافت حواس قرار دارد. بنابراین روح قسمت نامرئی بدن است و بدن، قسمت مرئی روح.

اما فقط زمانی به چنین درکی می‌رسیم که به تجربه حقیقت غایی نایل شده باشیم.

جالب این‌جاست که همه مردم بر این باورند که بدن و روح، یکی هستند. ولی این عقیده عمومی، وهم‌آلود است. زیرا ما در واقع نمی‌دانیم که روح چیست و بدن را با روح اشتباه می‌گیریم. اما حتی این عقیده عمومی و تخیلی هم ناشی از همان حقیقت اصلی است که دانشی از یگانگی، در پس آن جای دارد. ما در گوشه‌ای پنهان از عمق هستی‌مان، از یگانگی روح و بدن آگاهیم.

دانش و آگاهی از یگانگی، موجب به وجود آمدن دو دیدگاه غلط شده است. از طرفی، روح‌گرایان معتقدند که فقط روح وجود دارد نه بدن؛ و از طرف دیگر ماده‌گرایانی چون «چارواک»(۵۶) و «اپیکور»(۵۷) اظهار می‌دارند که فقط بدن وجود دارد و روحی در کار نیست. این دو دیدگاه غلط، که متضاد یکدیگرند، از همان درک عمیق ناشی می‌شود که روح و بدن، دو چیز جداگانه نیستند.

افراد عامی و جاهل نیز، مانند ماده‌گرایان، خود و بدنشان را یکی می‌پندارند. اما به محض این که سفر درونی آغاز می‌گردد، این باور درهم می‌شکند و شخص به این ادراک دست می‌یابد که روح و بدن از یکدیگر جدا هستند. زیرا به محض این که انسان از وجود روح آگاه می‌گردد، به جدا بودن این دو از یکدیگر نیز پی می‌برد. اما چنین چیزی در مراحل میانی سفر درونی اتفاق می‌افتد. زمانی که شما به عمق بیش‌تر و بیش‌تری فرو می‌روید و به تجربه غایی دست می‌یابید، متوجه می‌شوید که آن‌ها واقعاً از یکدیگر جدا نیستند، بلکه شکل‌های متفاوتی از یک حقیقت واحدند.

مثل این است که بگویم من دو دست دارم، یکی راست و یکی چپ. از نظر کسی که از دور و بیرون، دستان مرا می‌بیند، هر دوی آن‌ها یکی به نظر می‌آیند. البته او اشتباه می‌کند. زیرا دستان من از یکدیگر مجزا هستند و او وقتی نزدیک‌تر می‌شود می‌بیند که دست راست و چپ من کاملاً از هم جدا هستند. ممکن است من در دست چپم احساس درد کنم ولی دست راستم درد نکند. ممکن است دست راستم قطع شده و دست چپم سالم باشد. بنابراین کاملاً روشن است که دست‌هایم از یکدیگر جدا هستند. اما اگر شخصی به درون و نزدیک‌تر بیاید، متوجه می‌شود که این دو دست متعلق به من است. اگر دست چپم شکسته باشد، این من هستم که درد می‌کشم و اگر دست راستم صدمه دیده باشد، این من هستم که عذاب می‌کشم. به همین ترتیب وقتی دست راست و یا چپم بلند می‌شود، این من هستم که آن‌ها را بلند می‌کنم.

بنابراین در تجربه نهایی، روح و بدن از یکدیگر جدا نیستند. آن‌ها در دو سو قرار دارند. مانند دو دست ما که متعلق به یک حقیقت واحدند. چنین تشبیهاتی را برای درک بهتر مطلب به کار می‌برم.

سفر معنوی می‌تواند از دو نقطه آغاز گردد؛ یا از قسمت بدن و یا از جانب روح. اگر کسی سفر را از بدن آغاز کند و به عمق بیش‌تر و بیش‌تری برود، عاقبت به روح می‌رسد. مثل این است که کسی دست راست مرا بگیرد و به سمت بالا پیش برود، او دیر یا زود، به دست چپم نیز خواهد رسید. به همین ترتیب، انسان می‌تواند مستقیماً از روح

شروع کند و در نهایت به بدن برسد. اما شروع کردن از روح، بسیار مشکل است، زیرا روح برای ما کاملاً ناشناخته است. از آن‌جایی که ما اصولاً در سطح فیزیکی قرار داریم، سفرمان از بدن آغاز می‌شود، اگر چه تکنیک‌هایی وجود دارند که مستقیماً از روح شروع می‌کنند. اما عموماً برای عده معدودی مفید واقع می‌شوند. یک در میلیون می‌توانند از این تکنیک‌ها استفاده نمایند. اکثریت مردم مجبورند از بدن شروع کنند. سفر انسان از محلی شروع می‌شود که در آن قرار دارد.

تمهیدات اولیه برای سفری که از بدن شروع می‌شود، در کندالینی نهفته است. کندالینی مقر اصلی و اولیه‌ی عمیق‌ترین تجربیاتی است که مربوط به بدن می‌شوند.

در واقع بدن به مراتب بیش‌تر از آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم و یا فیزیولوژیست‌ها درباره آن می‌دانند. برای مثال اگر پنکه‌ای را برای بررسی قطعاتش پیاده کنیم، در هیچ یک از قسمت‌های آن، الکتریسیته یافت نمی‌شود. ممکن است در انتهای بررسی، شخص بسیار باهوشی به این نتیجه برسد که در ساختمان این پنکه چیزی به نام الکتریسیته به کار نرفته است. او هرگز نمی‌تواند الکتریسیته را در هیچ یک از قسمت‌های پنکه پیدا کند. معهذا، حقیقت این است که پنکه فقط با نیروی الکتریسیته به حرکت در آمده و کار می‌کند و به محض نرسیدن برق، از حرکت باز می‌ایستد. فیزیولوژیست‌ها، برای مطالعه بر روی بدن، آن را تشریح می‌کنند، ولی اثری از کندالینی در

آن نمی‌بینند. با وجود این، تمام بدن با انرژی الکتریکی کندالینی به حرکت درمی‌آید؛ همان طور که برق، پنکه را به حرکت در می‌آورد. از خارج نمی‌توان به وجود انرژی الکتریکی کندالینی پی برد و یا از طریق تشریح بدن، آن را شناخت. زیرا به هنگام تجزیه و بررسی بدن، جریان انرژی قطع شده و ناپدید می‌گردد. فقط از طریق تجربه‌ای درونی می‌توان از وجود آن آگاه شد.

دو راه برای شناخت بدن وجود دارد. می‌توان مانند فیزیولوژیست‌ها، بدن را از بیرون و از طریق تشریح مطالعه کرد، یا از طریق تجربه درونی آن را شناسایی نمود. وقتی شخص به اعماق وجود خود فرو می‌رود و در آن‌جا ساکن می‌شود، از درون شروع به شناخت بدنش می‌کند.

به خاطر داشته باشید که ما بدنمان را فقط از بیرون می‌شناسیم، زیرا از بیرون به ما شناسانده می‌شود. اگر دستمان را می‌شناسیم به خاطر این است که آن را واقعاً با چشمانمان می‌بینیم. بنابراین دانش ما درباره دست‌هایمان، در واقع همان دانشی است که فیزیولوژیست‌ها به ما داده‌اند. اما اگر چشمانمان را ببندیم و دستمان را احساس کنیم، این احساسی درونی است که متعلق به خودمان است. بنابراین اگر کسی برای شناخت بدنش به درون خود برود، به زودی به کندا خواهد رسید – مخزنی که منشأ تمامی انرژی جسمانی ماست. انرژیی که در این مخزن قرار دارد، کندالینی نامیده می‌شود. انسان پس از تجربه درونی متوجه خواهد شد که همه چیز از آن‌جا سرچشمه می‌گیرد، به

تمام بدن نفوذ می‌کند و پخش می‌شود. آن مرکز، مانند چراغی است که نورش تمام اطاق را روشن می‌سازد. اگر شما به جستجوی منشأ روشنایی بپردازید، خواهید دید که منشأ تمام آن انوار نورانی که سراسر اطاق را روشن کرده است، فقط یک چراغ کوچک بوده. با این که پرتو نورانی چراغ، تمام گوشه و کنار اطاق را روشن می‌کند، ولی چراغ همچنان به صورت منشأ نورانی باقی می‌ماند.

ما در این‌جا در جستجوی نقطه بخصوصی هستیم که انرژی حیاتی از آن سرچشمه می‌گیرد و در سراسر بدن پخش می‌شود. انرژی حیاتی باید دارای مرکزی باشد؛ هیچ انرژیی یافت نمی‌شود که دارای منشائی نباشد. اگر چه خورشید صدها میلیون مایل از ما فاصله دارد، با این وصف، اشعه نورانی آن را دریافت می‌کنیم و می‌توانیم بگوییم که مرکزی وجود دارد؛ مرکزی که انوار نورانی از آن ساطع می‌گردد و تمامی زمین را در بر می‌گیرد. در حقیقت انرژی بدون مرکز وجود ندارد. هر کجا انرژیی وجود داشته باشد، مرکزی نیز هست. یک دایره، چگونه می‌تواند بدون مرکز باشد؟ هر محیطی مطمئناً دارای مرکزی نیز هست.

کاملاً بدیهی است که بدن شما توده‌ای از انرژی است. این نیازی به اثبات ندارد. این توده‌ی انرژی گاهی بالا می‌رود و گاهی فرو می‌نشیند، گاهی حرکت می‌کند و گاهی متوقف می‌شود، زمانی به خواب می‌رود، گاهی فعال و پرقدرت می‌شود و زمانی سست و دچار رخوت می‌گردد. بنابراین عملکرد انرژی همواره یکسان نیست. زمانی

که شما عصبانی می‌شوید، می‌توانید تخته سنگ بزرگی را بلند کرده و به سوی کسی پرتاب کنید، اما در حالت عادی به سختی می‌توانید آن سنگ را حرکت دهید. وقتی که به شدت می‌ترسید، با چنان سرعتی می‌دوید که رشک یک دونده مسابقه المپیک را برمی‌انگیزید. بنابراین انرژی شما همیشه به یک حالت نیست و بنا بر شرایط بیرونی و درونی‌تان تغییر می‌کند.

بنابراین بدیهی است که شما دارای مخزنی از انرژی هستید که انرژی از آن وارد عمل می‌شود و یا نمی‌شود. به هنگام نیاز، آن انرژی از قوه به فعل درمی‌آید. در غیر این صورت، به شکلی ساکن در منشأ خود باقی می‌ماند. در شرایط عادی و یا غیرعادی، انرژی را از همین منشأ بیرون می‌کشید و برای احتیاجات روزانه و همچنین در مواقع لزوم از آن استفاده می‌کنید. با این وصف، این مخزن هیچ گاه خالی نیست، بلکه همیشه پر است. شما نمی‌توانید آن را تخلیه کنید؛ تمام شدنی نیست.

جالب این‌جاست که بدانید ما هیچ وقت از این منبع بزرگ انرژی‌مان به طور کامل استفاده نمی‌کنیم. کسانی که بدین منبع دست یافته‌اند، می‌گویند که حتی خارق‌العاده‌ترین افراد، که به عنوان نابغه شناخته می‌شوند، بیش‌تر از پانزده درصد انرژی خود را مصرف نکرده‌اند. تمام مردان بزرگ سرنوشت‌ساز تاریخ، از محدوده پانزده درصد تجاوز نکرده‌اند. تا آن‌جایی که به افراد معمولی مربوط می‌شود، آن‌ها حداکثر از دو تا دو و نیم درصد انرژی کندالینی خود استفاده

می‌کنند و نود و هشت درصد از انرژی واقعی‌شان بلااستفاده مانده است.

بنابراین از نظر بذر اولیه انرژی و به طور بالقوه، بین یک انسان خارق‌العاده و یک انسان معمولی، تفاوتی وجود ندارد. اختلاف در میزان مصرف انرژی است. یک شخص معمولی نیز دارای همان مقدار انرژی است که یک فرد نابغه به مصرف می‌رساند، ولی آن را بلااستفاده باقی گذاشته است. انسان معمولی هرگز نخواسته که انرژی درونی خویش را بیدار ساخته و به کار اندازد، زیرا همیشه برخوردی تردیدآمیز نسبت به آن داشته است. او خود را با همان چیزهای کوچک ظاهری راضی می‌کند و می‌پندارد آن‌ها برترین چیزهایی است که می‌تواند داشته باشد. از حداقل انرژی‌اش در زندگی بهره می‌گیرد و نیروی بی‌کران درونی‌اش را دست نخورده باقی می‌گذارد. همه انسان‌ها از این انرژی درونی برخوردارند زیرا حتی عادی‌ترین افراد در لحظات بحرانی، قابلیت‌ها و توانمندی‌های فوق‌العاده‌ای از خود بروز می‌دهند. تنها در این زمان است که ما از وجود چنین نیروی بالقوه‌ای در درون خود، آگاه می‌شویم.

در درون هر یک از ما مرکزی هست که تمام انرژی نهفته‌مان در آن جای دارد. می‌توانیم بگوییم آن انرژی به صورت بذری ناشکفته و پنهان است، ولی می‌توان آن را شکوفا نمود. به آن مرکز، کندا یا برکه می‌گوییم.

کلمه «کندا» بسیار پراهمیت است و معانی بسیاری دارد. یکی از معانی آن این است: آبگیری آرام، ساکن و بدون کوچک‌ترین موج. حتی اگر یک موج در آن باشد، بدین معناست که انرژی فعال شده است. کندا یعنی آبگیری که محتویات آن ـ که همان انرژی است ـ بدون کوچک‌ترین حرکتی، آرام، راکد و کاملاً غیرفعال است. معنای دیگرش این است که اگرچه غیرفعال و در خواب است، ولی در هر لحظه می‌توان آن را فعال و بیدار کرد و به حرکت درآورد. آن یک برکه خشک و بی‌حاصل نیست، بلکه سرشار از انرژی است و در هر لحظه می‌تواند فعال گردد و به حرکت درآید؛ حتی اگر بی‌حرکت و در خواب باشد.

دلیل عدم آگاهی ما از وجود چنین انرژیی این است که نمی‌دانیم آن چیزی که در درونمان به حال سکون نهفته است چیست. تنها زمانی از آن آگاهی می‌یابیم که فعال شده باشد؛ فقط بخش فعال شده‌ی انرژی وارد آگاهی ما می‌شود و بخش غیرفعال آن، در ضمیر ناخودآگاهمان به حالت سکون باقی می‌ماند. به خاطر همین است که حتی بزرگ‌ترین انسان‌ها، قبل از رسیدن به چنین مرتبه‌ای، از وجود این انرژی آگاه نیستند. ماهاویرا، بودا، کریشنا و مسیح، هیچ کدام قبل از این که این نیروی بالقوه را به فعلیت درآورند، از آن آگاه نبودند. فقط زمانی به این نیرو پی بردند که به چنان مرحله و مرتبه والایی از آگاهی دست یافتند.

به همین دلیل وقتی روشن‌بینی، خود به خود اتفاق می‌افتد، روشن‌بینان آن را هدیه و فیض الهی می‌دانند که منشائی ناشناخته دارد. آن‌ها متحیر می‌شوند که این هدیه الهی چگونه و از کجا نصیبشان شده است، همچنین احساس می‌کنند که آن را از نزدیک‌ترین منشأ ممکن دریافت کرده‌اند. اگر معلم معنوی‌شان نزدیک‌ترین فرد به آن‌ها باشد، آن را هدیه‌ای از جانب او می‌دانند و اگر نزدیک‌ترین هدف و معبودشان خدا باشد، آن را به خدا نسبت می‌دهند. به هر چیزی که بهای بیش‌تری بدهند، همان را منشأ اصلی می‌دانند. اما حقیقت آن است که چنین تجربه‌ای همیشه منشأ درونی دارد، ولی انسان‌ها به دلیل ناآگاهی، این تجربه را به عامل خارجی چون خدا و استاد ربط می‌دهند، بنابراین مبنا که کدام یک از آن‌ها به ایشان و اتفاقی که افتاده است نزدیکتر باشد.

دیروز برحسب اتفاق داستانی را خواندم که در آن دو کشاورز برای اولین بار سوار ترن شدند. آن‌ها ساکن دهکده‌ای کوهستانی بودند و هر دو در یک روز متولد شده بودند. بنابراین، هنگام جشن تولدشان، مردم دهکده به این فکر افتادند که هدیه‌ای به آنان بدهند. از آن‌جایی که خط آهن، جدیداً در آن ناحیه احداث شده بود، هدیه‌ای را بهتر از یک سفر با قطار برای آنان نیافتند. بنابراین به آن‌ها دو بلیط قطار دادند و آن‌ها اولین سفرشان با قطار را شروع کردند.

از آن‌جایی که این سفر، برای آن‌ها تجربه‌ای کاملاً جدید بود، هر چیزی که در مسیرشان قرار می‌گرفت، کنجکاویشان را برمی‌انگیخت و آن‌ها را به هیجان می‌آورد. فروشنده‌ای که نوشابه‌ای ملایم می‌فروخت از مقابلشان عبور کرد. آن‌ها تصمیم گرفتند یک بطری از آن را خریداری کرده و با هم امتحان کنند تا اگر مطابق میلشان بود، یکی دیگر هم بخرند.

پس از خرید نوشابه، یکی از آنان شروع به نوشیدن سهم خود کرد. به محض این که نوشابه به نیمه رسید، ترن وارد یک تونل شد؛ در این موقع کشاورز دیگر نگران سهم خود گشت و از دوستش خواست که تمام نوشابه را به تنهایی ننوشد. دوستش به او گفت، به خاطر خدا دست به این نوشابه مزن چون سمی است و مرا کور کرده است.

وقتی وارد تونل شدند، به علت تاریکی، کشاورز با خود اندیشید که کور شده است و نزدیک‌ترین عامل، یعنی نوشابه را موجب کوری خود پنداشت؛ این کاملاً طبیعی است. آنچه که به هنگام وقوع یک حادثه به ما نزدیک‌تر است، از نظرمان عامل اصلی شناخته می‌شود.

به همین ترتیب، ما از منشأ اصلی انرژی خود آگاه نیستیم و تا وقتی که بیدار نشود، راهی برای شناخت آن وجود ندارد. ما حتی نمی‌دانیم که آیا می‌توان به آن دسترسی پیدا کرد یا نه و یا این که تا چه اندازه می‌تواند در اختیارمان قرار گیرد.

بخش بیدار و آگاه این انرژی خفته (کندا)، کندالینی نامیده می‌شود. کندا به خودی خود، ناآگاه و در خواب است. اما کندالینی، آگاه و بیدار است. تنها آن بخش از انرژی که بیدار شده و از کندا خارج می‌گردد و

به سمت بالا حرکت می‌کند، به نام کندالینی شناخته می‌شود. کندالینی موجی است که از آن برکه خارج می‌گردد.

به‌این ترتیب، این سفر اکتشافی دارای دو جنبه است. یک جنبه‌ی آن، بیداری کندالینی است که شما را از منبع عظیمی که در درونتان نهفته است، آگاه می‌سازد و امکانات فوق‌العاده و نامحدودی را برایتان به ارمغان می‌آورد. بیداری کندالینی، شما را کاملاً از قدرت بدنتان آگاه می‌سازد. با بیدار کردن این انرژی به مراکز مهمی دست خواهید یافت؛ مراکزی که از طریق آن‌ها حرکت به سوی بدن نامرئی‌تان ـ که آن را روح می‌نامیم ـ امکان‌پذیر و آسان می‌شود.

لازم است از این مطلب کاملاً آگاه شوید، زیرا در واقع تمام کارهایی که انجام می‌دهیم، توسط انرژی و از طریق دریچه‌ها و مراکز مختلفی صورت می‌گیرد. برای مثال، گوش‌ها یکی از آن دریچه‌ها هستند که از طریق آن‌ها اصوات را می‌شنویم. اگر گوش‌هایتان سالم نباشند، قادر به شنیدن نخواهید بود. زیرا راه ورود انرژی به گوش، مسدود گشته و رابطه‌اش با منشأ قطع شده است؛ به همین دلیل، حرکت انرژی به سوی گوش‌ها تدریجاً کم شده و متوقف می‌گردد. زیرا انرژی تنها در جهتی حرکت می‌کند که فرصتی برای فعالیت داشته باشد.

عکس این هم می‌تواند اتفاق بیفتد. اگر کسی ناشنوا شود و شدیداً اراده کند که از طریق انگشتانش بشنود، این امکان وجود دارد که انگشتانش شروع به شنیدن کنند. در حال حاضر افرادی در روی زمین وجود دارند که به جای گوش‌ها، می‌توانند از طریق اعضای دیگر

بدنشان بشنوند. افراد دیگری نیز وجود دارند که به جای استفاده از چشم‌ها، از طریق اعضای دیگر قادر به دیدن هستند. واقعاً چیزی که ما آن را چشم می‌نامیم، چیست؟ آن، چیزی نیست به جز قسمتی از بدن شما. با این تفاوت که از زمان‌های قدیم، انسان این قسمت بخصوص از بدنش را برای دیدن انتخاب کرده است و این فقط می‌تواند یک اتفاق و تصادف باشد. او می‌توانست از هر قسمت دیگری از بدنش، به این منظور استفاده کند. موجودات دیگر در واقع از قسمت‌های دیگری برای دیدن استفاده می‌کردند و در نتیجه چشمانشان در قسمت‌های مختلفی از بدنشان ظاهر می‌شد. حیوانات، پرندگان و حشراتی وجود دارند که دارای دو جفت چشم هستند. یک جفت چشم واقعی و یک جفت چشم کاذب. در حالی که با چشمان واقعی خود همه جا را نگاه می‌کنند، از چشمان کاذبشان برای فریب دادن دشمن استفاده می‌نمایند. در صورتی که دشمن به چشم کاذبشان صدمه بزند، چشمان واقعی‌شان سالم و در امان می‌ماند. یک مگس معمولی که در منازل شما نیز یافت می‌شود، دارای هزاران چشم است. به خاطر همین، ظرفیت و میدان دید این حشره بسیار بالا و حیرت‌انگیز است. بعضی از انواع ماهی‌ها با دُمشان می‌بینند زیرا آن‌ها از این می‌ترسند که مبادا دشمنانشان از عقب به آن‌ها حمله کنند.

اگر در مورد چشمان تمام موجودات جهان مطالعه کنیم، متوجه می‌شویم که همیشه لازم نیست چشم در جای معینی قرار بگیرد. به

همین ترتیب، داشتن گوش به شکل فعلی، معنای بخصوصی ندارد. گوش‌ها می‌توانند در هر کجای بدن باشند. محل چشم و گوش، از این جهت در جای فعلی‌اش ثابت مانده است که دفعات نامحدودی عمل دیدن و شنیدن از این نقطه تکرار شده و در نتیجه، خاطره آن در عمق آگاهی ما حک گردیده و ثابت مانده است. بنابراین آن‌ها به طور غیرارادی و آسان به کار برده می‌شوند.

اگر یکی از اعضاء حسی ما از دست برود، ارتباط خود را با آن بخش از جهان که از طریق آن حس در دسترسمان قرار می‌گرفت، از دست می‌دهیم. اگر چشمانمان را از دست بدهیم، جهان روشنایی از نظرمان ناپدید می‌گردد و تجربه‌ی دیدن نور متوقف می‌شود. در آن موقع، حتی اگر دارای بهترین و سالم‌ترین گوش، چشم و سایر اعضای حسی باشیم، باز هم روشنایی را تشخیص نمی‌دهیم.

بنابراین وقتی کندالینی شروع به بیدار شدن و حرکت به سمت بالا می‌نماید، به درهای جدیدی که اصلاً برای شما آشنا نیستند، ضربه می‌زند و تحریکشان می‌کند. از طریق این حواس غیرعادی، و پس از تحریک آن‌ها توسط کندالینی، شروع به شناخت چیزهایی می‌کنید که از طریق حواس معمولی خود، قادر به شناسایی آن‌ها نبوده‌اید. دقیق‌تر بگوییم، کندالینی شروع به برانگیختن و بیدار ساختن اعضای حسی درونی شما می‌کند. حتی اکنون نیز حواس معمولی شما از طریق انرژی کندالینی عمل می‌نماید. ولی این‌ها اعضای خارجی هستند که برای عملکردشان نیاز کم‌تری به انرژی کندالینی دارند. با افزودن به

مقدار آن انرژی، می‌توانید مراکز درونی را نیز فعال سازید. برای مثال اگر ما مقدار کمی آب روی زمین بریزیم، در مسیر حرکت خود، مجرای کوچکی را تشکیل می‌دهد و از خود فقط یک اثر باقی می‌گذارد تا این که آب بتواند به راحتی در آن حرکت کند. اما اگر آب بیش‌تری روی زمین بریزیم، مجاری بیش‌تری از آن منشعب می‌گردد. زیرا مجرای قبلی نمی‌تواند به تنهایی تمام آن آب را در خود جای دهد.

بیداری کندالینی در سطحی ظریف‌تر از حواس فیزیکی، بدین معناست که به حدی سرشار از انرژی می‌شوید که دیگر مجاری قدیمی‌تان قادر به دریافت تمام آن نیستند و در نتیجه، انرژی با قدرت و شدت فراوان، به دنبال مسیرهای جدیدی می‌گردد که خود را در آن جاری سازد. در اثر این تغییرات، بسیاری از ادراکات و حس‌های ظریف در درونتان بیدار می‌گردد. این مراکز فوق حسی موجب روشن‌ضمیری و پیدایش قدرت تله‌پاتی)ارتباط فکر(در شما می‌گردد و شروع به دیدن و شنیدن چیزهایی می‌کنید که فراتر از دیدن و شنیدن معمولی است. چیزهای بخصوصی را تجربه می‌کنید که ارتباطی با حواس عادیتان ندارد. اعضای حسی کاملاً جدیدی در درون شما فعال می‌گردد. بهترین و ژرف‌ترین نتیجه‌ی قوی شدن این حواس جدید آن است که شروع به شناخت دنیایی نامرئی می‌کنید که در درون بدنتان نهفته است؛ و آن ظریف‌ترین و غیرقابل‌توصیف‌ترین بخش وجود شماست که ما آن را آتمن یا روح می‌نامیم. بنابراین، با

بیداری کندالینی، امکانات رشد معنوی شما به مراتب افزایش می‌یابد. اما این کار باید از بدن شروع شود.

راه دیگری نیز وجود دارد که تا به حال از آن سخن نگفته‌ام. تا کنون آنچه را که به طور کلی برای بیدار کردن کندالینی انجام شده است، توضیح دادم. اما کندالینی تمام کندا و یا برکه نیست. راه دیگری وجود دارد که بهتر است جداگانه راجع به آن صحبت کنم. تعداد معدودی از افراد در جهان، به جای بیدار کردن کندالینی که ما با آن آشنا هستیم، فرو رفتن و غرق شدن در درون کندا را انتخاب کرده‌اند. این روش، مانند بیدار کردن قسمت کوچکی از انرژی و استفاده کردن از آن به منظور رشد نیست، بلکه مستغرق ساختن تمام آگاهی خویش در کندا یا برکه انرژی اولیه است. در چنین روشی، هیچ گونه حواس جدیدی بیدار نمی‌شود و تجربه‌ای غیرعادی اتفاق نمی‌افتد، حتی هیچ تجربه‌ای راجع به روح وجود ندارد. در این روش، شخص مستقیماً انرژی خالص را تجربه می‌کند.

از طریق بیدار کردن کندالینی، اولین تجربه‌ای که برایتان پیش می‌آید، مربوط به روح می‌شود؛ در نتیجه متوجه می‌شوید که روح شما جدا از روح دیگران است. کسانی که از راه بیدار کردن کندالینی به هدف رسیده‌اند، معمولاً به وجود روح‌های متعدد اعتقاد دارند. آن‌ها معتقدند به اندازه موجودات روی زمین روح وجود دارد و هر شخصی دارای روح جداگانه‌ای است. اما کسانی که خود را مستقیماً در کندا غرق کرده‌اند، معتقدند روحی وجود ندارد؛ فقط خدا هست و چیزی به جز او نیست. با فرو رفتن در کندا، نه تنها با کندای فردی خود، بلکه با کندای همه، به طور جمعی – که همان کندای جهانی است – یکی می‌شوید. کندا متعلق به من، شما و یا دیگری نیست، کندا فقط یکی است و به عنوان وجودی جداگانه موجودیت ندارد.

به همین دلیل، انرژی کندا نامحدود و عظیم است. مهم نیست که شما چه میزان از آن انرژی را بیرون کشیده‌اید، چون نمی‌توانید ذخیره‌ی آن را، حتی ذره‌ای کاهش دهید؛ تا ابد پر و کامل باقی می‌ماند. شما ممکن است برای مصرف خود، هر چقدر که می‌خواهید، از آن مخزن، انرژی بیرون بکشید ولی تغییری در آن ایجاد نشده و هرگز خالی نمی‌شود. ولی ما مایلیم آنچه را که از آن بیرون می‌کشیم، از آن خود بدانیم. این کار مثل خالی کردن آب اقیانوس و جمع‌آوری آن در ظرف‌های کوچک است. می‌پنداریم که محتوای ظرف ما متفاوت از دیگری است، اما اگر کسی در اقیانوس فرو برود، خواهد گفت که اقیانوس یکی است و آب‌های ظرف‌های مختلف، بخشی از همان اقیانوس است که قرار است دوباره به منشأ خود بازگردانده شود. شما نمی‌توانید برای مدتی طولانی آن را جدا از دریا نگه دارید. به زودی آب ظرف در اثر گرمای خورشید بخار می‌شود، تبدیل به ابر شده و به صورت باران به دریا بازمی‌گردد. پس واقعاً از منشأ خود جدا نشده، و نمی‌تواند جدا شود.

رهروانی که از روش بیدار کردن کندالینی استفاده می‌کنند، دارای تجربیات فوق حسی‌اند، که واقعاً خارق‌العاده، منحصر به فرد و در

ارتباط با روح و جان است. چنین افرادی به این ادراک دست می‌یابند که روح جزئی از خداوند است و به این ترتیب، سعی می‌کنند از طریق روح فردی خود به حقیقت کل دست یابند. این مثل آن است که مردم مختلف، از مناطق و سواحل دور و نزدیک، اقیانوس عظیم بیکران را لمس کنند. ممکن است من بتوانم همان اقیانوسی را لمس کنم که شما از ساحلی دیگر، که میلیون‌ها مایل دورتر قرار دارد، آن را لمس می‌کنید. ولی چگونه می‌توانم باور کنم که شما به همان اقیانوسی رسیده باشید که من رسیده‌ام؟ من از ساحلی آن را لمس می‌کنم که به نظرم متعلق به خودم است و شما از ساحلی دیگر، که فکر می‌کنید متعلق به خودتان است. هر یک از ما فکر می‌کنیم اقیانوس جداگانه‌ای داریم. این مثل آن است که من اقیانوس هند و شما آتلانتیک و شخص دیگری پاسیفیک را متعلق به خود بداند.

اما در حقیقت، همه اقیانوس‌ها یکی هستند؛ اقیانوسی بیکران و جهانی. اما در صورتی که هر یک از ما بخواهیم جداگانه به چنین دریافتی برسیم، درک این حقیقت بسیار مشکل است. زیرا با این روش، پی به یگانگی نخواهیم برد. بلکه به دلیل دید محدودمان آن را تقسیم کرده و متمایز می‌سازیم. ما نه تنها اقیانوس، بلکه سواحل آن را نیز تقسیم می‌کنیم.

بنابراین، تجربه‌ی روح مانند لمس اقیانوس از محل بخصوصی است. چنین تجربه‌ای فقط با بیدار کردن ذره‌ای از آن انرژی بیکران روی می‌دهد. بنابراین هنگامی که یک رهرو بدین مرحله می‌رسد،

باید آماده شود که روح فردی را رها کرده و خود را به ماوراء آن ارتقاء دهد. در غیر این صورت، در حالی که هنوز به مقصد نرسیده است، سفرش متوقف می‌شود. شناخت روح، رسیدن به پایان سفر نیست. فرد باید روحش را نیز رها کند و در کندا فرو برود. اما بعد از آن، همه چیز آسان و آسان‌تر می‌شود.

بسیاری از اوقات، پیمودن مسافتی طولانی از طی یک راه میان بُر و کوتاه، آسان‌تر به نظر می‌رسد؛ و این بی‌دلیل نیست. من برای نزدیک شدن به خود، ناگزیرم از شخص دیگری استفاده کنم. اگر بخواهم تصویر خود را ببینم، باید از یک آیینه کمک بگیرم. به نظر می‌رسد که این راهی مشکل و بی‌جهت طولانی است. زیرا اول باید تصویر من در آیینه وارد شود و انعکاس آن به سوی من بازگردد تا بتوانم صورت خود را مشاهده کنم. انسان از خود می‌پرسد: «چرا باید چنین راه غیرمستقیمی را انتخاب کند؟» اما راه دیگری به جز این وجود ندارد.

اگرچه صورت من از هر چیز به من نزدیک‌تر است، ولی درست به همین دلیل، دیدن مستقیم آن از دشوارترین کارهاست.

بنابراین اگرچه راه بیدار کردن قسمتی از انرژی کندالینی، بسیار طولانی است ولی امری غیرقابل اجتناب است. از همین طریق است که درهای دنیای حواس و ادراکات درونی به رویمان گشوده می‌شود و ما به خودشناسی نائل گشته و به وجود روحمان پی می‌بریم؛ و در آن‌جاست که لازم است یک جهش کوانتومی صورت بگیرد. در واقع همان راه غیرمستقیم و طولانی است که انجام جهش کوانتومی را نرم

و آسان می‌کند. زیرا بعد از آن است که سرور ناشی از خودشناسی، انسان را برمی‌انگیزد که برای رسیدن به درجات بالاتر و تجربه سرور بیش‌تر، تلاش کند.

شکی نیست که شناخت و درک خویشتن، توأم با سرور و شادی است. اما سرور رها کردن روح فردی، به مراتب عمیق‌تر و متعالی‌تر است. بعد از شناخت خویشتن، فقط یک چیز شما را می‌آزارد و آن غم آگاهی از وجود خویش است.

با نیل به دانش خودشناسی، تمام رنج‌ها از میان می‌رود و تنها این رنج باقی می‌ماند که چرا هنوز وجود دارید. زیرا در آن موقع دیگر می‌دانید که بودن، غیرضروری و رنج‌آور است. پس از آن، با جهشی کوانتومی از هستی به نیستی و ابدیت می‌پیوندید. روزی به خود می‌گویید: «حالا می‌دانم بودن چیست و می‌خواهم نبودن را نیز تجربه کنم. حالا که روشنایی را شناخته‌ام، بسیار مشتاقم که تاریکی را هم بشناسم».

اگرچه روشنایی، وسیع و عظیم است ولی به هر حال دارای حدود است. اما تاریکی نامحدود است. هستی، بدون شک بسیار پراهمیت است ولی با این وصف، دارای حدود است. ولی نیستی، بی‌نهایت و نامحدود است.

درست به همین دلیل مردم نتوانستند حرف‌های بودا را درک کنند، هنگامی که شخصی از او می‌پرسید: «آیا من در موکشا (رهایی)، هنوز وجود دارم؟» و او پاسخ می‌داد: «خیر! تو باقی نخواهی ماند؛ این تو هستی که واقعاً باید از خود رها شوی». او دوباره پرسید: «با برخورداری از موهبت رهایی، تمام امیال، آرزوها، رنج‌ها و گناهان از میان خواهند رفت، ولی بودن (هستی) من چه می‌شود؟ آیا من به صورت قبلی‌ام زندگی خواهم کرد؟». بودا در پاسخ می‌گفت: «چطور می‌توانی زندگی کنی؟ بعد از این که آرزوها، رنج‌ها و گناهان از میان می‌روند، باز هم یک رنج باقی می‌ماند و آن رنج بودن است. و همان رنج بودن، تو را می‌آزارد».

جالب است که بدانید پس از ترک آرزوها، همان بودنتان شما را آزرده و دلتنگ می‌کند. تا وقتی که دارای امیالی هستید، هستی شما آزرده نمی‌شود، زیرا او را مشغول و سرگرم چیزهای دیگری کرده‌اید. اگر به دنبال ثروت هستید، هستی شما سرگرم گردآوری ثروت است، اگر به دنبال کسب شهرت و اعتبار هستید، هستی‌تان سرگرم کسب نام و شهرت برای شماست. ولی زمانی که میل به ثروت در شما از میان می‌رود، با هستی‌تان چه خواهید کرد؟ وقتی که میل و اشتیاق شما برای کسب موقعیت و حتی سکس از میان می‌رود، وقتی دیگر کاری باقی نمی‌ماند و وقتی انجام دادن کارها نیز متوقف می‌گردد، با هستی خود چه خواهید کرد؟ در آن زمان است که هستی‌تان شروع به آزردن شما می‌کند، در آن‌جاست که احساس می‌کنید دیگر نیازی به آن ندارید. در چنین حالتی، بودا می‌گوید: «خیر! چیزی باقی نخواهد ماند. بعد از خاموش کردن چراغ، شعله کجا می‌رود؟».

تا زمان مرگ بودا مردم مرتب از او سؤال می‌کردند که «بعد از مرگ یک «تاتاگاتا»(۵۸) چه اتفاقی می‌افتد؟» و بودا همیشه می‌گفت: «وقتی که من دیگر نباشم، چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟ چیزی باقی نمی‌ماند، مانند چراغی که خاموش است. همه چیز در تاریکی فرو می‌رود. وقتی که چراغ خاموش می‌شود، هرگز نپرسید چه اتفاقی برای شعله‌ی چراغ می‌افتد، وقتی که شعله خاموش شد، دیگر خاموش شده است».

بنابراین، رسیدن به روح، مرحله‌ای است که شما را آماده می‌سازد تا آن را از دست بدهید. ما روح را فقط از آن جهت به دست می‌آوریم که در نهایت، رهایش کنیم؛ و این آسان‌تر است. زیرا اگر شما مستقیماً از کسی که هنوز آرزوهایی در دل دارد بخواهید که خودش را در کندا غرق سازد و کاملاً خود را فنا کند، او خواهد گفت که این غیرممکن است زیرا کارهای بسیار مهمی دارد که باید انجامشان بدهد؛ از عهده‌اش برنمی‌آید که خود را فنا کند.

چرا تا این اندازه رها کردن و فراموش کردن خود، برایمان وحشتناک است؟ می‌ترسیم، چون همیشه کارهای زیادی هستند که باید انجام شوند و اگر ما نباشیم، آن‌ها ناتمام باقی می‌مانند. برای مثال، من برای خود خانه‌ای ساخته‌ام که هنوز کامل نیست و فکر می‌کنم اگر خانه کامل شود، آماده‌ی از دست دادن و رها کردن خود خواهم بود. وقتی که خانه کامل شود، برنامه و کار ناتمام دیگری برایم پیش می‌آید. علاقه به کار، در واقع اشتیاق به کامل کردن

چیزیست. و این همان موضوعی است که ما را ناراحت می‌کند. بنابراین، تا وقتی که انسان دارای میلی باشد، ممکن نیست روحش را رها کند. اگرچه رها کردن روح، کوتاه‌ترین راه رسیدن به آزادی است. کسی که دارای آمال و آرزوهای بسیار است، چگونه می‌تواند روحش را از دست بدهد؟ البته اگر آرزوهایش از میان برود، آمادگی پیدا می‌کند که روحش را نیز از دست بدهد، زیرا در آن زمان، دیگر روح کاربردی نخواهد داشت.

برای مثال، اگر شما از کسی که هنوز ناراحتی و نگرانی دارد، بخواهید که شاد و مسرور باشد، او شما را دیوانه می‌خواند، ولی هنگامی که ناراحتی و نگرانی‌اش رفع شود و فقط قرار باشد که احساس سرور و شادی بکند، می‌تواند مسرور باشد. اما وقتی که آرزویی باقی نماند، انسان با شادی و سرور چه خواهد کرد؟ آن رویداد بزرگ، فقط زمانی روی می‌دهد که فرد، آمادگی رها کردن شادی‌اش را نیز داشته باشد. هر کسی می‌تواند آماده‌ی رها کردن رنج و ناراحتی‌اش باشد؛ اما در زندگی‌مان زمانی پیش می‌آید که مشتاقانه حاضریم شادی و سرور خویش را نیز رها کنیم؛ و این همان چیزی است که منجر به نابودی ما و پیوند و یگانگی با قادر متعال می‌شود.

چنین چیزی می‌تواند به طور مستقیم نیز اتفاق بیفتد، شخص می‌تواند در یک آن وارد کندا شود. ولی به هر حال بسیار مشکل است که کسی را فوراً برای وقوع چنین رویدادی آماده کرد. در این صورت، آماده شدن تدریجی، آسان‌تر است.

وقتی امیال از میان بروند، ذهن متوقف شود و عملی انجام نگیرد؛ وقتی تمام آن چیزهایی که شما با اتکا به آن‌ها زندگی می‌کردید، فروریزد؛ و در نهایت، شما بدون هیچ گونه اساس و بنیاد و تکیه‌گاهی باقی بمانید، در آن زمان است که با خود می‌گویید: »حالا دیگر نیازی به نجات و حفظ خود نیست، حالا می‌توانم آن را هم رها کنم«. پس آز آن، شما خود را در کندا غرق کرده و با آن یکی می‌شوید. این یکی شدن با کندا را نیروانا یا رهایی می‌نامند.

اگر کسی بخواهد مستقیماً در کندا فرو رود، با کندالینی سروکار پیدا نمی‌کند. به خاطر همین است که در بعضی از راه‌های معنوی، درباره کندالینی صحبت نمی‌کنند، زیرا ضرورتی ندارد. کسانی که از آن روش استفاده می‌کنند، نیازی به صحبت درباره تکنیک بیدارسازی کندالینی، نمی‌بینند. اما تجربه به من ثابت کرده است که معمولاً راه مستقیم به نتیجه نمی‌رسد، مگر در موارد بسیار نادر که آن هم چندان اهمیتی ندارد. چون با یک گل بهار نمی‌شود، بنابراین انسان ناگزیر است جاده طولانی‌تری را بپیماید.

بسیاری از اوقات انسان ناچار است برای رسیدن به خانه خویش، از مقابل خانه‌های متعددی عبور کند و درهای بسیاری را بکوبد. برای شناختن صورت خویش، ممکن است مجبور شوید ابتدا بسیاری از صورت‌های دیگر را بشناسید، و پیش از این که بتوانید خود را دوست بدارید، باید افراد دیگری را دوست داشته باشید. دوست داشتن دیگران، به نظر بسیار ساده می‌آید. با دوست داشتن خود چه مشکلی

دارید؟ چه چیز مانع از دوست داشتن خودتان می‌شود؟ این درست است که باید مستقیماً به خانه بروید، اما عملاً این طور اتفاق نمی‌افتد، در حقیقت پیدا کردن خانه‌ی خودتان بسیار مشکل است، مگر این که به بسیاری از خانه‌های دیگر که متعلق به شما نیستند سر بزنید. تا وقتی که انسان به دنبال جلب محبت دیگران و یا عشق ورزیدن به آن‌ها نباشد، به معنای عاشق بودن پی نخواهد برد.

کندالینی که برای آماده‌سازی بدن است؛ در واقع انسان را آماده می‌سازد که وارد مرحله‌ی بی‌بدنی، یعنی دنیای معنوی و روح شود. شما نمی‌توانید با این مقدار انرژیی که فعلاً در اختیار دارید، به روح بپیوندید زیرا این مقدار فقط برای زندگی روزانه کفایت می‌کند. در واقع برای رفع احتیاجات روزانه نیز کافی نیست و به قدری ناچیز است که در انتهای هر روز، احساس می‌کنید تقریباً تهی و فرسوده شده‌اید. بنابراین بدون تردید، با این انرژی ناچیز نمی‌توانید وارد روح شوید.

به همین دلیل بود که ایده‌ی سانیاس(۵۹))زندگی در تجرد(به وجود آمد. این عقیده بدین منظور شکل گرفت که از راه آزاد شدن از مسئولیت زندگی خانوادگی، انرژی حفظ شده و از اتلاف آن جلوگیری شود، زیرا انسان انرژی بسیار محدودی در اختیار دارد، بنابراین لازم بود جهت مجرای این انرژی تغییر یابد تا به مصرف مهم‌تری برسد. بدین منظور رهروان را ترغیب می‌کردند که خود را از هیاهوی بازار زندگی دور سازند.

از نظر من چنین طرز فکری مردود است. انرژی ناچیزی که ما در زندگی روزانه مصرف می‌کنیم، ارزش ذخیره کردن ندارد، زیرا باید به همان اندازه انرژی صرف کنیم تا بتوانیم آن را حفظ نماییم. بسیاری از اوقات برای ابراز عصبانیت آن قدر انرژی مصرف نمی‌شود که برای سرکوب کردن آن. گاهی اوقات برای اجتناب از یک درگیری، مجبور می‌شوید انرژی بیش‌تری، نسبت به آن مقدار انرژی که ممکن است در خود درگیری مصرف کنید، صرف نمایید. بنابراین من تجرد را روش درستی نمی‌دانم. این روش افراد حقیر و بدبخت است.

آیا سانیاس این است؟ این روش مردم ممسک و لئیم است که از اندک انرژی که دارند، که آن هم زیاد نیست، ذخیره می‌کنند. این روش‌های حقیرانه و بخل‌آمیز به هیچ کار نمی‌آیند. ما باید به جای ذخیره مقدار کمی انرژی از این طرف و آن طرف، انرژی خفته‌ی درونی را بیدار سازیم تا به نیروی فراوان و بیکرانی دست یابیم.

چرا باید انرژی ذخیره کنیم؟ فقط انرژی را در خود بیدار و بیدارتر کنید. اگر می‌خواهید انرژی بیش‌تری مصرف کنید، آن را از منبع اصلی‌اش که نامحدود است بیرون بکشید. شما آن قدر انرژی دارید که اگر هم بخواهید، نمی‌توانید تمام آن را مصرف کنید، بنابراین چرا باید زحمت ذخیره کردن آن را به خود بدهید؟

بعضی از اشخاص می‌ترسند که اگر به همسرشان عشق بورزند، دیگر قادر به دوست داشتن خدا نباشند. آن‌ها با خود فکر می‌کنند که همان انرژی اندکشان نیز صرف دوست داشتن همسرشان می‌شود. بنابراین تصمیم می‌گیرند که از او دور بمانند و برای حفظ این انرژی، ناچارند با نفس خود مبارزه کنند، و همین عمل موجب اتلاف انرژی می‌شود. گذشته از آن، آیا اساساً با چنین انرژی اندکی، که صرف دوست داشتن همسرتان می‌کنید، می‌توانید به خدا برسید؟ در واقع این انرژی به قدری ناچیز است که حتی نمی‌تواند شما را به همسرتان برساند چه رسد به خدا. این مقدار انرژی هرگز برای رسیدن به خدا کافی نیست.

می‌خواهم بگویم این دیوانگی محض است که شما فکر کنید با این مقدار انرژی، که حتی شما را به محبوبتان نمی‌رساند، می‌توانید پلی ارتباطی میان خود و ابدیت بنا کنید. شما حتی در ارتباطات کوچک خود نیز از ناکافی بودن این انرژی آگاه می‌شوید و بارها به هنگام تلاش برای رسیدن به محبوبتان، کمبود آن را احساس می‌کنید.

بنابراین مسئله ذخیره انرژی نیست، بلکه مهم آن است که بتوانید انرژی عظیم درونی خویش را بیدار سازید؛ انرژیی که نامحدود و تمام نشدنی است و هنگامی که شروع به بیدار شدن می‌کند، سرعت بیداریش دایماً افزایش می‌یابد. زمانی که این انرژی بیدار شده و به جریان می‌افتد، به قدری عظیم و نامحدود است که شما هرگز نمی‌توانید تمام آن را مصرف کنید. به عبارت دیگر، هرگز در زندگی‌تان لحظه‌ای پیش نمی‌آید که بگویید دیگر چیزی برای بیدار شدن باقی نمانده است.

بیداری کندالینی، امکانات و انرژی نامحدودی را به همراه می‌آورد. شما هر اندازه که بخواهید، می‌توانید از این مخزن نامحدود، انرژی بیرون بکشید. هر چقدر بیش‌تر این کار را بکنید، قدرت بیش‌تری پیدا خواهید کرد که از این مخزن عظیم، انرژی بیش‌تر و بیش‌تری بیرون بکشید. زمانی که مقدار فراوانی از این انرژی در اختیارتان قرار گرفت، فقط در آن زمان، شما به درک ناشناخته‌ها نایل گشته و جرأت گام نهادن در آن مسیر پرمخاطره را پیدا خواهید کرد. آیا آنچه را که می‌گویم درک می‌کنید؟

در دنیای خارجی نیز نوعی فراوانی به چشم می‌خورد. شخصی که ثروت فراوانی را گرد آورده است به فکر سفر کردن به ماه می‌افتد. البته رفتن به ماه بی‌معناست، زیرا در آن‌جا چیزی نصیب شخص نمی‌شود؛ اما اشکالی هم پیش نمی‌آید؛ زیرا چیزی را از دست نمی‌دهد. او از نظر مالی آن قدر توانایی دارد که به آسانی از عهده چنین کاری برمی‌آید.

تا وقتی که ثروت فراوانی در اختیار ندارید و فقط در حد مصرف روزانه و یا کم‌تر از آن پول دارید، با دقت مراقب هزینه‌ها و مخارجتان هستید. حتی قبل از خرج کردن، ولو به مقدار کم، بارها فکر می‌کنید. بنابراین تا وقتی که انرژی اندکی دارید، هرگز قدمی از دنیای شناخته شده فراتر نمی‌روید. برای ورود به ناشناخته‌ها، به انرژی فراوانی نیازمندید. کندالینی، شما را از این انرژی سرشار می‌کند؛ تا حدی که

این سؤال برایتان پیش می‌آید که این انرژی را چگونه و در کجا مصرف کنم.

به خاطر داشته باشید وقتی که انرژی فراوانی در اختیار دارید، ناگهان متوجه می‌شوید که تمامی مجاری انرژی مسدود می‌شوند زیرا دیگر ظرفیت دریافت انرژی بیش‌تری را ندارند و آن انرژی زیاد، برای آن‌ها در نظر گرفته نشده است. مثل این است که آب اقیانوس، به رودخانه کوچکی سرازیر شود؛ فوراً رودخانه را در مسیرش پاک کرده و از بین می‌برد. رودخانه نخواهد دانست که کجا و چگونه از میان رفته است. به همین ترتیب، با بیدار شدن انرژی در انسان، مجاری قدیمی که مربوط به سکس و عصبانیت و سایر نفسانیات هستند، ناگهان مسدود شده و از میان می‌روند. روزی که سیل انرژی طغیان می‌کند، تمام لنگرگاه‌های قدیمی و سواحل رودخانه را از میان برمی‌دارد. شما ناگهان متوجه می‌شوید که در موقعیتی کاملاً جدید و متفاوت قرار گرفته‌اید و در شگفت می‌مانید که چه بر سر اندوخته‌های حقیر و زندگی تنگ‌نظرانه و بخل‌آمیز شما آمده است. تلاش‌های ناچیزتان مانند تمرین تجرّد و سرکوب نمودن خشم و نفسانیات، همه در هوا محو می‌شوند. زیرا مجراهای قدیمی و رودخانه‌ها از میان رفته‌اند و به جای آن‌ها اقیانوس عظیمی از لامکان در برابر شما ظاهر می‌گردد.

هنگامی که راه دیگری برای مصرف انرژی بیکران ندارید، ناگهان درمی‌یابید که این انرژی، سفری کاملاً جدید و متفاوت را آغاز کرده است. زیرا این سفری است که باید ادامه یافته و بی‌وقفه پیش برود، و

هرگز متوقف نشود. انرژی به حرکت ادامه می‌دهد و نمی‌تواند متوقف گردد، این سفر زیارتی تا ابد ادامه خواهد یافت.

کافی است که انرژی اضافی فقط یک بار بیدار شود. پس از آن، روش‌های قدیمی زندگی برایتان بی‌معنا می‌شوند و درهای ناآشنا و ناشناخته‌ای که سالیان دراز بسته بوده‌اند، به روی این انرژیِ پیش‌رونده گشوده می‌گردند. در آن‌جاست که کم‌کم تجربیات فوق‌العاده‌ای خواهید داشت. به محض این که این درهای فوق حسی به روی شما باز می‌شوند از بخش غیرجسمانی بدنتان، که به آن روح و یا جان می‌گویند، آگاه می‌شوید.

بنابراین، کندالینی، آماده‌سازی بدن برای ورود به روح یا بدن غیرجسمانی است.

سؤال: **وقتی از صعود و نزول انرژی کندالینی صحبت می‌کردید، گفتید که صعود آن مقدم بر نزول آن است. آیا نزول آن همان غرق شدن و فرو رفتن در کنداست و یا چیزی دیگر؟ لطفاً پدیده صعود و نزول را توضیح دهید.**

در واقع فرو رفتن در کندا، نه صعود است و نه نزول. مسئله بالا رفتن و فرود آمدن نیست بلکه فقط فرو رفتن در اقیانوس است. البته وقتی که قطره‌ای در اثر گرمای خورشید بخار می‌شود، مطمئناً به آسمان صعود می‌کند و در اثر برخورد با هوای سرد، تبدیل به ابر شده و به صورت باران، بر زمین فرود می‌آید. اما یک قطره، در سفرش به عمق اقیانوس، نه بالا می‌رود و نه پایین. فقط در آن فرو رفته و محو می‌گردد؛ در اقیانوس می‌میرد. بنابراین مسئله صعود و نزول به معنای کاملاً متفاوتی پیش می‌آید. به این معنا که بسیاری از اوقات، وقتی انرژی به سمت بالا می‌آید، باید به کندا بازگردانده شود. ما در عین حال که انرژی را بالا می‌آوریم، آن را بارها و بارها به منشأ اصلی‌اش بازمی‌گردانیم. انجام این کار، به دلایل بسیاری، ضروری است. مهم‌ترین دلیلش آن است که اغلب، مقدار انرژی بیدار شده، بسیار بیش‌تر از آن چیزی است که بتوانیم آن را تحمل کنیم؛ بنابراین باید آن را به منبع اصلی‌اش بازگردانیم. در غیر این صورت ممکن است خطرناک باشد.

چون ظرفیت محدودی داریم، اگر مقدار انرژی، بیش از حد تحملمان باشد، می‌تواند به ما آسیب برساند. حتی ضربه ناشی از غم، فشار، شادی شدید و ناگهانی می‌تواند موجب بروز بیماری‌های روان‌تنی گردد. به همین دلیل است که بسیاری از اوقات، انرژی‌های اضافی باید به منبع اصلی‌شان بازگردانده شوند. اما این بستگی به تکنیکی دارد که ما به کار می‌بریم. در مورد روشی که راجع به آن صحبت می‌کنیم، این کار لزومی ندارد. روش‌هایی هستند که انرژی را سریع و ناگهانی بیدار می‌سازند؛ به آن‌ها تکنیک روشن‌بینی سریع و ناگهانی می‌گویند. چنین روش‌هایی همیشه خطراتی را در بر دارد، زیرا ممکن است سرعت و مقدار انرژی، بیش از حد تحمل ما باشد و

آمادگی دریافت آن را نداشته باشیم. ولتاژ آن ممکن است به قدری بالا باشد که موجب شود چراغ‌های شما بسوزد، فیوزتان بپرد، پنکه شما بسوزد و یا این که ماشینتان آتش بگیرد. اما تکنیکی که من به شما می‌آموزم کاملاً بی‌خطر است. با این روش، ابتدا توانایی‌تان بالا می‌رود و سپس انرژی‌تان بیدار می‌شود.

سعی کنید موضوع را این گونه درک نمایید؛ اگر سدی بشکنند، خسارت زیادی به بار می‌آورد، اما اگر آب همان سد را به روشی منظم و بر طبق نیازمان، در کانال‌هایی جاری سازیم، می‌توانیم از آن استفاده کنیم.

در زندگی کریشنامورتی(۶۰) اتفاقی استثنایی رخ داد. او در دوران جوانی تحت تعلیم افراد بخصوصی که اهل عرفان بودند، قرار گرفت. آن‌ها روش تنظیم کندالینی را کاملاً به او آموختند. اعمال بسیاری به روی او انجام گرفت. ولی در حال حاضر، خاطره روشنی از آن‌ها ندارد و کارهایی را که باید در آن زمان انجام می‌داد کاملاً به خاطر نمی‌آورد. فقط زمانی را به خاطر می‌آورد که اقیانوس آگاهی و روشن‌بینی، در کانالی چون او جاری شده بود. به همین دلیل است که هیچ گونه آگاهی و دانشی از مراحل مقدماتی زندگی معنوی خود ندارد؛ و هر گونه اعمال مقدماتی را که برای رسیدن به روشن‌بینی لازم است، رد می‌کند. اما واقعیت آن است که او برای مواجهه با چنین رویدادی کاملاً آمادگی داشت. تا قبل از او هرگز چنین اتفاقی در روی زمین رخ نداده بود. البته افرادی اعمال مقدماتی و تمریناتی را انجام داده‌اند، ولی تمام این‌ها توسط خودشان صورت گرفته است. ولی برای اولین بار، کسان دیگری بودند که این کار را برای کریشنامورتی انجام دادند. آن‌ها واقعاً روی او کار کردند.

سؤال: **آیا واقعاً دیگران می‌توانند چنین کاری را انجام دهند؟**

قطعاً، دیگران می‌توانند آن را انجام دهند. زیرا دیگران در عمیق‌ترین مفهومش، دیگران به حساب نمی‌آیند. کسانی که به نظر ما دیگران می‌آیند، در واقع دیگران نیستند. بنابراین دیگران این اعمال مقدماتی را انجام دادند زیرا هدف بزرگی داشتند. آن‌ها می‌خواستند از طریق کریشنا به رویداد مهمی تحقق بخشند، ولی آن رویداد نتوانست صورت خارجی پیدا کند و این آزمایش به نتیجه نرسید.

حادثه‌ای که صوفیان انتظارش را داشتند، یک ظهور بود؛ ورود یک روح بزرگ، که برای این منظور، کریشنامورتی به عنوان یک وسیله و مجرا انتخاب شده بود. قرار بود کریشنامورتی فقط به عنوان یک وسیله به کار رود. او برای این کار آماده شد. بدین منظور، توسط کریشنا مورتی، مجاری معنوی باز و انرژی خفته بیدار گردید. اما این‌ها فقط کارهای مقدماتی بودند. خودِ کریشنامورتی هدف برنامه نبود. مسئله این بود که می‌خواستند در او فضایی برای سایر ارواح

ایجاد کنند، تا آن‌ها بتوانند وارد آن شده و در آن‌جا ساکن گردند؛ اما توفیق نیافتند.

برنامه با شکست مواجه شد. چون زمانی که انرژی به سوی او جاری شد، کریشنامورتی نپذیرفت که برای دیگری، نقش یک واسطه را بازی کند. او نمی‌خواست یک وسیله باشد. بیم این می‌رفت که او چنین کند. این نگرانی‌ها و ترس‌ها همیشه وجود داشته است. به همین دلیل، چنین آزمایشاتی در گذشته انجام نمی‌شد. چنین ترسی طبیعی است. زیرا زمانی که انسان به مرحله‌ای می‌رسد که می‌تواند برای همیشه از خویشتن رها گردد، چرا باید قبول کند که وسیله‌ای برای دیگری باشد. کریشنامورتی در آخرین دقایق، این پیشنهاد را رد کرد.

مثل این است که من کلید خانه‌ام را به دست شما می‌سپارم تا آن را برای مهمانی که قرار است فردا بیاید، آماده کنید. اما بعد از این که کلید را به دست شما داده و خانه را ترک کردم، صاحبخانه می‌شوید و می‌توانید به بهانه این که صاحبخانه هستید، به راحتی از پذیرفتن مهمان خودداری کنید؛ چون کلید در دست شماست. این کلید توسط شخص دیگری ساخته شده و شخص دیگری این خانه را ساخته است. اگر چه کلید در دست شماست، ولی نمی‌دانید که آن کلید و یا آن خانه، چگونه ساخته شده است. ولی همین که کلید در دست شماست و می‌دانید چگونه در را باز کنید، کافی است.

چنین چیزهایی اتفاق افتاده است. بعضی از مردم می‌توانند خود را آماده کنند و برخی دیگر با این آمادگی به دنیا آمده‌اند. ولی به هر حال این یک موضوع معمولی نیست. به طور معمول، هر کسی باید شخصاً خود را آماده سازد. صحیح آن است که ابتدا کارهای مقدماتی انجام گیرد و بعد از آن، شادی ناشی از روشن‌بینی تجربه می‌شود. فقط زمانی انرژی بیش‌تری در مجاری شما جریان پیدا می‌کند که ظرفیت دریافت خود را افزایش دهید.

باید مراقب باشید که مقدار انرژی بیدار شده، به اندازه قابلیت دریافت شما باشد و هرگز از آن بیش‌تر نشود. تکنیک‌هایی وجود داشت که منجر به آزاد شدن انرژی اضافی می‌گردید؛ به همین دلیل، در گذشته، بسیاری از مردم، دیوانه و بیمار می‌شدند. به خاطر همین تمرینات بود که مردم از مذهب وحشت داشتند.

بنابراین، ما دو راه برای بیدارسازی کندالینی داریم که اشکالی در آن نیست.

می‌خواهم از تجربه اخیر مردم امریکا درباره سیستم برق‌رسانی برایتان بگویم تا بدانید که چگونه گاهی اوقات تمام برنامه‌ها درهم می‌ریزد. چنین وضعیتی می‌تواند حتی در فضای درونی زندگی ما نیز پیش بیاید. در آمریکا ۸۰ مرکز توزیع برق وجود دارد که اگر یک شهر بخصوص کم‌تر از سهمیه‌ای که به آن اختصاص داده شده است، برق مصرف کند، برق اضافه به شهر دیگری که به آن نیاز دارد، منتقل

می‌شود. این بدان معناست که حتی مقدار کمی از انرژی الکتریسته، در هیچ جا بلااستفاده باقی نمی‌ماند.

برای مثال یک کارخانه که تا دیروز مشغول کار بوده، امروز به دلیل مسائل کارگران تعطیل شده است و نمی‌خواهد از انرژی برقی که به آن اختصاص داده شده استفاده کند. از طرفی، در شهر دیگر، ممکن است فعالیت کارخانه‌ای به دلیل کمبود برق، متوقف شده باشد. بنابراین توزیع برق را به گونه‌ای سازمان داده‌اند که برق به طور مداوم از ناحیه‌ای به ناحیه دیگر فرستاده شود.

اما چند سال قبل، به دلیل همین سیستم انتقال انرژی خودکار، اتفاقی روی داد و آمریکا حدود ده الی دوازده ساعت در تاریکی محض فرو رفت و نوعی بی‌نظمی و اغتشاش همه جا را فرا گرفت. ماجرا این بود که برق یک شهر قطع شد و در نتیجه‌ی خلأیی که ایجاد گردید، تمامی انرژی اضافی در شبکه منطقه، به طور خودکار و با شدت به آن ناحیه ارسال شد. انتقال انرژی با چنان قدرتی انجام گرفت که تمام سیم‌های برق ذوب شدند، متعاقباً تمام سیستم اتصالات داخلی آن ناحیه از هم گسیخته و مختل گردید و کلیه تشکیلات برق‌رسانی در هم ریخت. ناگهان و در عرض دوازده ساعت، آمریکا به وضعیت دو هزار سال پیش برگشت. تاریکی همه جا را در بر گرفته و تمام فعالیت‌های اجتماعی متوقف شده بود.

در آن زمان آن‌ها برای اولین بار متوجه شدند که هر گونه تلاش در جهت کسب قدرت، تولید و کارایی ممکن است تبدیل به فاجعه‌ای

شود که همچون بومرنگی به سوی خودشان بازگردد. اگر هر شهر سیستم برق‌رسانی جداگانه‌ای داشت، هرگز چنین اتفاقی روی نمی‌داد. چنین حوادثی در هند نمی‌افتد، بلکه فقط در آمریکا امکان بروز چنین اتفاقاتی وجود دارد، جایی که سیستم مرکزی برق‌رسانی دارد و کاملاً سازمان یافته است و جریان برق فراوانی در هر لحظه در مدار، در گردش است. در چنین جایی همیشه امکان بروز خطری وجود دارد.

در درون انسان نیز سیستمی چون جریان برق وجود دارد و اگر این جریان، بیش‌تر از آن حدی باشد که ظرفیتش را دارید، برایتان خطرناک می‌شود. تکنیک‌هایی وجود دارند که از طریق آن می‌توانید جریان برق درونی‌تان را افزایش دهید. برای مثال، فرض کنید با پنجاه نفر در یک سالن نشسته‌اید، تکنیکی هست که به کمک آن تمام انرژی آن پنجاه نفر می‌تواند به سوی شما جاری شود. در آن صورت، آن‌ها بیهوش می‌شوند. این می‌تواند برای شما هم خطرناک باشد. ممکن است چنین انرژیی بیش از حد تحملتان باشد و از شدت تراکم انرژی، از هم بپاشید. عکس این هم می‌تواند اتفاق بیفتد. یعنی جریان انرژی شما به سوی دیگران روان شود و تمام انرژی‌تان را از دست بدهید. در گذشته چنین آزمایشاتی را انجام داده‌اند.

بنابراین روش‌هایی وجود دارد که از طریق آن، انسان می‌تواند انرژی اضافی را، که یکباره به سوی مراکز بالای بدن جریان پیدا می‌کند، به منشأ اصلی‌اش بازگرداند. اما ضرورت ندارد چنین کاری در مورد تکنیکی که من به شما آموزش می‌دهم، انجام گیرد. زیرا از

طریق این تکنیک، فقط به همان اندازه که ظرفیتش را دارید، انرژی آزاد می‌شود. ما ابتدا فضای کافی ایجاد می‌کنیم و سپس آن را با انرژی آزاد شده پر می‌سازیم. بنابراین شما هرگز به برگرداندن انرژی اضافی نیاز نخواهید داشت. اصولاً چنین وضعیتی برایتان پیش نخواهد آمد. البته شما روزی به منشأ انرژی بازخواهید گشت، اما این موضوع دیگری است. پس از این که از همه چیز آگاه شدید، با یک جهش، خود را در کندا غرق می‌کنید. اما این موضوع کاملاً فرق می‌کند.

اصطلاح صعود و نزول به معنای دیگری نیز به کار رفته است. شری اروبیندو آن را به مفهوم کاملاً متفاوتی بیان می‌کند.

می‌توانیم راجع به انرژی الهی به دو طریق فکر کنیم. می‌توان آن را چیزی فرض کرد که در بالای سرمان و در آسمان‌هاست و یا این که در پایین و ژرف‌ترین نقطه مستقر است. در این مورد، می‌توان از اصطلاحات اوج و حضیض استفاده کرد، اما به کار بردن اصطلاحات بالا و پایین یا زیر و رو، در مورد طبقات کیهانی، بی‌معنا و کاملاً نامناسب است. این‌ها فقط یک تصور است و به نوع طرز فکر و نگرش ما ارتباط پیدا می‌کند. ما سقف این سالن را بالای سر خود می‌بینیم. اما واقعاً این طور نیست. اگر به وسیله یک دستگاه و درست از همین محل، زمین را سوراخ کنیم و همین طور ادامه دهیم، روزی به آمریکا خواهیم رسید؛ آن گاه اگر کسی بتواند از آن سوراخ به ما نگاه کند، این سقف را نه در بالا، بلکه در پایین و زیر سر ما خواهد دید. ما در این‌جا مانند کسانی به نظر می‌آییم که در حال انجام

شیرساسانا(۶۱) هستند، در حالی که این سقف، همان سقف است. برداشت ما، بستگی به این دارد که آن را از کجا و چگونه نگاه کنیم.

به این ترتیب، تصور ما از شرق و غرب نیز غلط است. شرق و غرب چیست؟ اگر حرکت خود به سمت شرق را ادامه دهید، به غرب خواهید رسید؛ و اگر حرکت خود به سمت غرب را ادامه دهید به شرق می‌رسید. اگر با حرکت از جهت غرب، در نهایت به شرق می‌رسیم پس چرا آن را غرب می‌نامیم؟ این واقعاً بی‌معناست. این گونه تصورات، نسبی و بنابراین غیرواقعی هستند. آن‌ها فقط فرضیاتی سودمند و تخیلی‌اند و در عین حال که مفیدند، واقعی نیستند. می‌توانید بگویید شرق کجاست و یا از کجا شروع شده است؟ آیا شرق از کلکته شروع می‌شود یا از رانگون و توکیو؟ از کجا شروع می‌شود و به کجا ختم می‌شود؟ در واقع، شرق از هیچ جا شروع نشده و به هیچ کجا ختم نمی‌گردد. شرق و غرب، فقط تصورات سودمندی هستند که به وسیله آن‌ها می‌توان زمین را، برای آسودگی بیش‌تر، تقسیم نمود. به همین ترتیب، بالا و پایین و زیر و رو هم تصورات و فرضیاتی مفیدند. شرق و غرب، فرضیاتی افقی، و بالا و پایین، تصوراتی عمودی‌اند. زیرا کیهان، دارای سقف و زمین نیست. بنابراین وقتی از این جهات مختلف جغرافیایی صحبت می‌شود، در واقع معنایی ندارد.

تصوری که ما از پایین و بالا داریم، روی افکار مذهبی‌مان نیز اثر گذاشته است. بنابراین بعضی از افراد حس می‌کنند خدا چیزی است که از بالا تجربه‌اش کرده‌اند؛ و این حس زمانی ایجاد می‌شود که

انرژی بر آن‌ها فرود می‌آید. بعضی دیگر حس می‌کنند که خدا را از پایین تجربه کرده‌اند؛ و این حس، تأثیر حرکت انرژی از پایین به سمت بالاست. اما در واقع این تقسیم‌بندی معنایی ندارد. ما برحسب استعداد و قابلیتی که داریم، خدا را در پایین و یا در بالا قرار می‌دهیم. ولی اگر این امر انتخابی بود، من تصور صعود را بر نزول ترجیح می‌دادم.

تصور صعود انرژی، به دلایلی برای شما مفیدتر است. زیرا اگر این تصور را برگزینید، مجبور می‌شوید برای هدایت انرژی از پایین به بالا، روی خود کار کنید. ولی اگر تصور نزول انرژی را انتخاب کنید، چاره‌ای به جز دعا و عبادت ندارید و کاری برایتان باقی نمی‌ماند، به جز این که دست روی دست بگذارید و فقط دعا و عبادت کنید.

بنابراین دو نوع مذهب در جهان گسترش پیدا کرد. یکی بر اساس مراقبه و دیگری دعا و عبادت. مذاهبی که پرداختن به عبادت را برگزیده‌اند، آن‌هایی هستند که بر طبق تصورشان، خدا را از بالا و آسمان تجربه کرده‌اند. آن‌ها معتقدند که او در آسمان‌هاست و ما نمی‌توانیم او را پایین بیاوریم و اگر بخواهیم به او برسیم، باید بالاتر و بالاتر برویم. اگر در این راه تلاش کنیم می‌توانیم به الوهیت برسیم؛ ولی چون نمی‌توانیم، مجبوریم در همین جا بمانیم. پس تنها کاری که می‌توانیم بکنیم این است که در دعاهایمان او را بخوانیم و از او بخواهیم که فرود بیاید.

از طرف دیگر، مذاهبی هستند که معتقدند باید چیزی را از درونمان به سمت بالا هدایت نماییم. آن‌ها می‌گویند در عمق وجودمان چیزی نهفته است که می‌توانیم آن را بیدار ساخته و از آن طریق به سمت بالا حرکت کنیم، و باید در این جهت دست به تلاش‌هایی بزنیم. آن مذاهب، به مراقبه می‌پردازند و مراقبه را مذهب خود قرار داده‌اند. بنابراین، تصور بالا و پایین، چنین اختلافی بین مراقبه و عبادت به وجود آورده است. مذاهبی که روش عبادت را برگزیده‌اند معتقدند که خدا در بالا و در آسمان است، و آن‌هایی که مراقبه را انتخاب کرده‌اند معتقدند که خداوند در درون و ریشه انسان‌ها ساکن است و از آن‌جاست که باید ظهور کند.

به خاطر داشته باشید، پیروان مذاهبی که روششان فقط عبادت است، به تدریج اعتقادشان را از دست داده و سست گردیده‌اند. این مذاهب، در آینده جایی ندارند. ولی روش مراقبه، هر روز بیش‌تر رشد کرده و نیرومندتر می‌شود، و آینده‌ی بسیار خوب و روشنی در انتظارش است.(۶۲)

مایلم بدانید که جهت سفر ما از پایین به بالاست.

این تصور دارای معانی دیگری نیز هست. تصور به هر حال نسبی است. بنابراین از نظر من اهمیتی ندارد که شما بر این اعتقاد باشید که خدا بالا و در آسمان است. من در این مورد دچار مشکلی نمی‌شوم. ولی می‌دانم که شما مطمئناً در درک آن، با مشکل رو به رو می‌شوید. چند لحظه قبل به شما گفتم که اگر به حرکتمان به سمت شرق ادامه

دهیم، نهایتاً به غرب می‌رسیم. اما این بدان معنا نیست که اگر بخواهیم به سمت غرب برویم باید در جهت شرق حرکت کنیم. ما فقط باید به سمت غرب برویم. اگر چه شرق و غرب، یک تصور و بی‌معناست ولی اگر بخواهیم به سمت غرب برویم، باید به سمت غرب حرکت کنیم. اگرچه این یک حقیقت است که اگر به حرکت به سمت شرق ادامه دهیم در نهایت به غرب می‌رسیم ولی در این صورت، سفرمان را بی‌دلیل طولانی‌تر کرده‌ایم. آیا متوجه منظور من می‌شوید؟

اختلاف بسیار زیادی بین یک مرید و یک رابط هست. خدای یک مرید، بالا و در آسمان است؛ بنابراین او را عبادت می‌کند و دست به سینه منتظر می‌ماند. خدای یک رابط در پایین و در عمق وجود خود او پنهان است. بنابراین خودش مسئول بیدار کردن و آشکار ساختن اوست.

معانی دیگری نیز وجود دارند که باید به خاطر بسپاریم. زمانی که ما معتقدیم خدا در پایین و در عمق وجودمان قرار دارد، حضورش را در همه جا احساس می‌کنیم. او در همه چیز وجود دارد و زندگی می‌کند. بنابراین ما هیچ چیز را در ذهنمان پست و سطحی نمی‌دانیم. از نظر ما او در همه جا حضور دارد. حتی در پایین‌ترین سطح هم می‌تواند بیدار و آشکار شود... به عبارت دیگر هیچ جایی در عالم وجود ندارد که او در آن‌جا حضور نداشته باشد...

اما اگر فکر کنیم که خدا در آن بالا و در آسمان است، فوراً نغمه‌های سرزنش‌آمیز آغاز می‌شود و پس از آن، آنچه که در پایین قرار دارد، مورد سرزنش قرار می‌گیرد، زیرا خدا را در آن‌جا نمی‌یابیم. سپس شخص معتقد، ناخودآگاه احساس حقارت و عدم کفایت می‌کند. نتیجه روانی این عقیده، محکوم ساختن خویش و احساس گناه است که واقعاً مصیبت‌بار و خطرناک است.

اگر می‌خواهید که محکم و استوار روی پایتان بایستید، لازم است که انرژی از پایین بیاید زیرا دریافت آن از پایین، به پاهایتان نیرو می‌بخشد. اگر انرژی فقط از بالا بیاید، تنها سرتان را لمس می‌کند، بنابراین، برای مؤثر بودن، باید از عمق و ریشه هم به شما برسد.

انرژیی که از بالا بیاید، همیشه به نظرتان غریبه و بیگانه است. به همین دلیل، کسانی که بر این باورند، هرگز قبول نمی‌کنند که ما و او یکی هستیم...

دلیل چنین اعتقادی این است که وقتی ما خدا را بلندمرتبه و خود را پست بدانیم، ناگزیر باید دو وجود جدا از یکدیگر باشیم...

ما تنها در صورتی می‌توانیم با روح الهی یکی باشیم که از پایین بیاید. زیرا ما در پایین قرار داریم. با دریافت او از پایین، آیا نمی‌توانیم به او بپیوندیم و یکی شویم؟

تا وقتی که ما خدا را روی تختی در آسمان‌ها نشانده‌ایم، زندگی زمینی‌مان حقارت‌آمیز و گناه‌آلود می‌شود و تولد یافتن در این جهان را نتیجه گناهانمان می‌پنداریم. اما زمانی که خداوند را در ریشه و عمق

قرار می‌دهیم، زندگی بر روی زمین، سرورآمیز، مقدس و پربرکت می‌شود و دیگر آن را نتیجه گناهانمان نمی‌دانیم، بلکه زندگی‌مان تبدیل به هدیه و عشق الهی می‌گردد و پس از آن، حضور نور خداوند را حتی در تاریک‌ترین چیزها و در اعماق وجود بدترین و شریرترین موجودات، احساس می‌کنیم.

... اگرچه از نظر کسی که آگاه است، به هیچ وجه اختلافی بین این دو تصور وجود ندارد. او می‌داند که هر دو ایده، کاملاً بی‌فایده و بی‌معنا هستند. اما اگر ما این را ندانیم و بخواهیم سفری معنوی را آغاز کنیم، بهتر است راهی را که برایمان آسان‌تر است انتخاب نماییم.

کسانی که سفر از پایین به بالا را انتخاب می‌کنند، آتش را به عنوان سمبلی از خدا می‌شناسند. برای این که شعله آتش، همیشه به سمت بالا می‌رود و شعله یک چراغ هم دایماً به سمت بالا زبانه می‌کشد. بدین خاطر ما در عمیق‌ترین گوشه ذهنمان، آتش را سمبلی از خدا می‌دانیم. به همین دلیل ساده که شعله‌های آتش در هر شرایطی به سمت بالا کشیده می‌شوند و به محض این که بالا می‌روند، مدتی در هوا دیده شده و بعد از آن، در خلأ، گم و ناپدید می‌گردند. به همین ترتیب یک جوینده هم عاقبت به سمت بالا کشیده می‌شود، برای مدتی دیده شده و پس از آن، خود را در ناشناخته رها کرده و گم می‌شود.

بنابراین من به روش سفر از پایین به بالا تأکید می‌کنم. نه از بالا به پایین.

سؤال: **شما گفتید که ما باید بدنمان را با نفس‌های عمیق و سریع و تکرار مداوم «من کیستم؟» خسته کنیم. به طوری که بتوانیم به مراقبه عمیق وارد شویم. اما چگونه خستگی و کم شدن انرژی می‌تواند منجر به ورود به مراقبه‌ی عمیق گردد، در حالی که به دست آوردن چنین تجربه‌ای واقعاً نیاز به انرژی فراوانی دارد؟**

خسته شدن به معنای کم شدن انرژی نیست. وقتی به شما می‌گویم باید خودتان را خسته کنید، منظور من از اصطلاح «خودتان» چیست؟ در این‌جا «خودتان» یعنی اعضای حسی‌تان که هر روز برطبق یک سری اعمال منظم، انرژی شما از طریق آن‌ها جریان پیدا می‌کند. منظورم از «خودتان» اعضایتان است. همان طور که در حال حاضرید. درباره آنچه که شما واقعاً می‌توانید باشید صحبت نمی‌کنم؛ نظرم به این لحظه‌ی شماست.

بنابراین وقتی خودتان را خسته می‌کنید، دو چیز با هم اتفاق می‌افتد. هنگام خستگی مفرط، تمام حواستان – که شامل ذهن و بدنتان می‌گردد، خسته می‌شود و از گرفتن و به جریان انداختن انرژی باز می‌ایستد؛ شما دیگر فعالیت بیش‌تری که نیاز به انرژی دارد، به عهده نمی‌گیرید. فقط می‌گویید که: »خسته‌ام« بنابراین این تمرین از طرفی ذهن، بدن و اعضای حسی شما را خسته می‌کند و از طرف دیگر، کندالینی‌تان را تحریک و بیدار می‌نماید. پس شما از یک سو

خسته می‌شوید و از سوی دیگر انرژی خفته‌تان شروع به بیدار شدن می‌کند.

این دو جریان همزمان اتفاق می‌افتد. از یک طرف خسته می‌شوید و از طرفی انرژی‌تان بیدار می‌گردد. در آن هنگام شما در وضعیتی نیستید که بتوانید از انرژی‌تان بیش‌تر استفاده کنید. به علت خستگی مفرط، چشمانتان قادر به دیدن نیستند و ذهنتان کار نمی‌کند. حتی اگر بخواهید، نمی‌توانید فکر کنید. پاهایتان از شدت خستگی حرکت نمی‌کنند.

در چنین حالتی، شما از بُعد کاملاً متفاوتی ـ که بخش جدیدی از هستی‌تان است ـ شروع به دیدن می‌کنید. مرکز دید درونی (چشم درونی) شما شروع به کار می‌کند و چیزهایی را می‌بینید که قبلاً ندیده بودید. همه چیز را از بُعدی مشاهده می‌کنید که هرگز در گذشته از آن استفاده نکرده بودید و به آن فرصتی داده نشده بود تا عمل کند. حالا برای اولین بار فرصتی پیش آمده که وارد عمل شود.

به همین دلیل است که من تأکید می‌کنم خود را خسته کنید. ابتدا باید ذهن، بدن و تمام اعضایتان خسته شود. به طوری که آن چیزی که واقعاً هستید و از آن آگاهی ندارید، فعال شود. وقتی انرژی جدید بالا آمد و به جریان افتاد، باید کار کند؛ هستی شما باید کاری برای او فراهم آورد. در واقع این انرژی، خود به خود وارد عمل می‌شود و برای خود کاری پیدا می‌کند. بنابراین به دلیل این که گوش‌هایتان خسته‌اند، انرژی جدید بیدار شده و صداهایی را که ناد(۶۳) یا صدای درونی نامیده می‌شود، می‌شنوید. چون چشمانتان خسته‌اند، انرژی جدید شروع به دیدن نورهای درونی می‌کند. برای شنیدن اصوات و یا دیدن نورهای درونی، به گوش و چشم فیزیکی نیازی ندارید. عطرهایی را استشمام می‌کنید که فراتر و خارج از دسترس حس بویایی معمول شما هستند. بدین ترتیب احساسات بسیار ظریفی، که آن را فوق حسی می‌نامند، زنده و فعال می‌شوند.

هر یک از اعضای حسی ما به یکی از اعضاء فوق حسی ارتباط پیدا می‌کند. ما گوشی برای شنیدن صداهای درونی داریم و گوشی برای شنیدن صداهای بیرونی. اما به گوش درونی هرگز این فرصت داده نشده است که وارد عمل گردد. وقتی گوش بیرونی به علت خستگی زیاد، از انجام کار بیش‌تر خودداری کند و انرژی در نزدیکی آن جمع شود چه اتفاقی می‌افتد؟ آن انرژی، گوش دیگر یا گوش درونی شما را که در گذشته از آن استفاده نمی‌شد فعال می‌کند. بنابراین شما چیزهایی را می‌شنوید و می‌بینید که اگر آن‌ها را برای دیگران مطرح کنید، آنان به شما می‌گویند: «دیوانه شده‌ای، این غیرممکن است، تو فقط خیال‌پردازی می‌کنی».

اما شما آن صوت را واضح‌تر از هر نوایی که قبلاً شنیده بودید، می‌شنوید. صدای عود درونی به قدری واضح و روشن به گوشتان می‌رسد که نمی‌توانید تصور کنید غیرواقعی است. با خود می‌گویید، اگر این صدا خیالی است، پس صداهای بیرونی به مراتب غیرواقعی‌تر هستند.

بنابراین درهای جدیدی به رویتان گشوده می‌شود. پس در ابتدا لازم است که حواستان را خسته کنید. وقتی آن درها باز شدند، مشکلی باقی نمی‌ماند. در آن زمان شما می‌توانید دید درونی و بیرونی را مقایسه کنید. آن گاه با خود می‌گویید اگر قرار است ببینم، به مراتب بهتر است که از درون ببینم زیرا این گونه دیدن، بسیار سرورآمیز است. تجربیات بیرونی، در مقایسه با تجربیات درونی، بسیار بی‌اهمیت‌اند. اما اکثر شما در حال حاضر در موقعیتی نیستید که بتوانید مقایسه کنید زیرا تنها یک امکان دارید. اگر بخواهید ببینید، فقط می‌توانید دنیای بیرونی را ببینید. ولی وقتی که چشم درونی شما شروع به دیدن کند، قدرت انتخاب دارید، می‌توانید دید درونی و بیرونی را با یکدیگر مقایسه کنید و بعد از آن، همیشه دید درونی را انتخاب می‌کنید و این فرصت را هیچ وقت از دست نمی‌دهید، چون دید بیرونی برای شما بی‌معنا می‌شود.

می‌خواهم درباره زندگی رابعه(۶۴) برایتان داستانی بگویم. روزی هنگام غروب آفتاب، او در کلبه‌اش نشسته بود. درویشی به نام حسن به ملاقات او رفت. غروبی واقعاً زیبا و دلپذیر بود. بنابراین حسن او را صدا کرد و گفت: «رابعه، درون کلبه چه می‌کنی؟ روزی بسیار زیباست. غروب خورشید به قدری باشکوه است که هرگز نظیرش را ندیده بودم. ممکن است دیگر چنین غروب زیبا و درخشانی را نبینی. خواهش می‌کنم بیرون بیا و تماشا کن». رابعه در پاسخ به او گفت: «ای نادان! تا کی می‌خواهی به تماشای بیرون ادامه دهی؟ من از تو می‌خواهم که به درون بیایی. زیرا من در این‌جا مشغول تماشای کسی هستم که خورشید را آفریده است؛ خورشیدهایی را مشاهده می‌کنم که هنوز به وجود نیامده‌اند و در آینده‌ای ناشناختنی خلق خواهند شد. پس بهتر است که تو به درون بیایی».

اما حسن نتوانست آنچه را که رابعه قصد داشت به او بگوید، درک کند و بر سخن خود اصرار ورزید. رابعه به او هشدار می‌داد که خود را در میان شکوه و زیبایی دنیای خارج گم نکند، والاّ از تجربه زیبایی‌های درونی و واقعی محروم می‌ماند.

گفتگو میان رابعه و حسن در دو سطح متفاوت و در یک زمان اتفاق افتاد، اما به دو نوع اعضای حسی مربوط می‌شد. اگر از حواس درونی آگاهی نداشته باشید، دنیای بیرون برای شما همه چیز می‌شود. به همین دلیل می‌گفتم که حواس بیرونی باید خسته شوند.

رابعه از معدود زنان برجسته‌ای است که در طول تاریخ وجود داشته‌اند.

سؤال: **پس در مراقبه، خسته شدن به معنای کمبود انرژی نیست؟**

ابداً. بلکه به معنای بیدار کردن انرژی است؛ انرژی خفته‌ای که در درون هر یک از شما قرار دارد و تمام آن اعمال به منظور بیدار ساختن آن است. درست است که اعضای حسی خسته می‌شوند اما

آن‌ها دارای انرژی نیستند و فقط درهایی هستند که انرژی از طریق آن‌ها عبور می‌کند. شما آن درها نیستید بلکه چیز دیگری هستید. شما صرفاً از میان این درها عبور می‌کنید، این درها هستند که خسته می‌شوند و از شما می‌خواهند که از آن‌ها عبور نکنید، چون خسته شده‌اند؛ چشمان شما نمی‌خواهند که مورد استفاده قرار گیرند. سایر حواستان نیز دیگر نمی‌خواهند کار کنند.

بنابراین در ابتدا، مرحله خسته کردن اعضاء، بسیار سودمند است.

سؤال: **اگر مسئله بیدار کردن انرژی است، پس این مراقبه باید موجب شادابی و سرحالی شود نه خستگی. اما به طور معمول، باعث خستگی می‌شود. چرا؟**

فقط در آغاز این طور خواهد بود. اما به تدریج احساس سرزندگی و نشاط خواهید کرد. شادابی و نشاطی که پیش از آن هرگز احساس نکرده بودید. اما در آغاز مطمئناً احساس خستگی می‌کنید. به این خاطر احساس خستگی می‌نمایید که فکر می‌کنید با حواستان یکی هستید و آن‌ها خودِ شما هستند. بنابراین وقتی حواستان خسته می‌شوند، می‌گویید خسته شده‌ام. این یکی بودن با حواس باید از میان برود.

برای مثال، شما اسب‌سواری می‌کنید و اسب شما خسته می‌شود. در این‌جا شما خود و اسبتان را یکی می‌دانید و می‌گویید خسته شده‌اید. ما خستگی تمام کسانی را که خود را با آن‌ها یکی می‌دانیم، می‌گیریم. اگر خودتان را با اسبتان یکی فرض کنید، وقتی که او خسته می‌شود شما هم خسته می‌شوید. روزی که متوجه شوید که شما با اسب یکی نیستید، نشاط و سرزندگی را به شکلی کاملاً متفاوت تجربه خواهید کرد. بعد از آن خواهید دانست حواستان خسته می‌شوند، نه شما.

برعکس، وقتی حواستان خسته هستند و دیگر قادر به کار کردن نیستند، مقدار زیادی انرژی در حوضی از انرژی که درون شماست، نگهداری و ذخیره می‌شود. اگر این طور نمی‌شد، بلااستفاده باقی می‌ماند و به هدر می‌رفت. در این هنگام شما به معنای نگهداری و ذخیره انرژی پی خواهید برد. این انرژی به طور فزاینده‌ای تبدیل به گنجی گرانبها می‌شود و وقتی خارج نشود، به درون تمام ذرات وجودتان نفوذ می‌کند. شما، این انرژی هستید. زمانی که این را دانستید، به تفاوت خود و حواستان پی خواهید برد.

بنابراین بعد از مراقبه، به تدریج نشاط فراوانی را تجربه می‌کنید. این اشتباه است که بگوییم نشاط را احساس می‌کنید. به جای آن باید بگوییم که شما فی‌نفسه نشاط خواهید شد. اما فقط زمانی چنین تجربه‌ای را خواهید داشت که هویت شما تغییر کند. در حال حاضر مانند اسب‌سواری هستید که در تمام زندگی، خودتان را با اسبتان یکی دانسته‌اید. زمان نسبتاً زیادی طول می‌کشد تا متوجه شوید که شما با اسبتان یکی نیستید، بلکه سوارکار هستید. پس از آن برایتان آسان‌تر خواهد بود که بفهمید اسبتان آن قدر خسته است که به زمین افتاده؛ و

هنگامی که خودتان راه می‌روید متوجه می‌شوید که دارای موجودیتی جداگانه هستید.

به دلیل این که مدتی طولانی روی اسب نشسته‌اید، فراموش کرده‌اید که می‌توانید راه بروید. پس بهتر است که اسب خسته شود.

بخش ۱۱

تأثیر معجزه‌آسای تنفس

سؤال: عارف بزرگ روسی، جورج گورجیف، در کتابی تحت عنوان «ملاقات با مردان بزرگ» شرحی از خاطرات زندگی معنوی خویش را آورده است. او در این کتاب اشاره می‌کند که به شدت تحت تأثیر سخنان یک درویش صوفی درباره پرانایام و آساناهای یوگایی قرار گرفته است. طی جلساتی درویش او را از نتایج تمرین‌های تنفسی مطلع کرده و به وی هشدار داده بود، زیرا معتقد بود که هر گونه تغییر در تنفس طبیعی، به بی‌نظمی در زندگی و نتایجی ناگوار منجر می‌شود. نظر شما در این باره چیست؟

در رابطه با پرانایام و دیگر تمرین‌های تنفسی، موضوع تا اندازه‌ای واقعیت دارد. در حقیقت هیچ سخن کذبی وجود ندارد که درون خود ذره‌ای از واقعیت را نداشته باشد؛ طور دیگری نمی‌تواند باشد. هر دروغی درون خود اندکی واقعیت نهفته دارد. و همین اندک واقعیت

است که شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این ذره از واقعیت، هر دروغی پیش می‌رود و اعتبار پیدا می‌کند، در غیر این صورت هیچ کس باورش نمی‌کند.

این مسئله که نباید در حالت‌های طبیعی زندگی مداخله نمود یا سر راه آن‌ها مانع ایجاد کرد، واقعیت دارد. در غیر این صورت، مشکلاتی به وجود خواهد آمد. چه خوب بود اگر سر راه عملکرد طبیعی بدن، مانعی ایجاد نمی‌کردیم؛ بر سر راه عمل تنفس، چگونگی راه رفتن، ایستادن و نشستن. زیرا به محض ایجاد موانع، تغییرات شروع می‌شوند.

به یاد داشته باشید که فقدان یا وجود هر چیز نشانه‌ای از تغییر است. بود و نبود، هر دو، تغییر به حساب می‌آیند. بنابراین اگر می‌خواهید به همین حال که هستید باقی بمانید، در راه تنفس خود تغییری ایجاد نکنید و اگر می‌خواهید در راه و روش زندگی‌تان دگرگونی ایجاد شود، می‌بایست خطر کنید. خطر زمانی است که اگر تغییری در طرز تنفستان ایجاد کنید، کل سبک زندگی‌تان را تحت تأثیر قرار دهد. اگر از آنچه هستید، خشنودید، نیازی به تغییر ندارید. ولی اگر حس می‌کنید باید بیش از آنچه که هستید، باشید، مجبورید که تغییری حاصل کنید.

از این رو، تغییر در طریقه تنفس، اهمیت دارد و بسیار هم مهم است. به محض این که در روش تنفستان تغییری دهید، خیلی چیزها از شما جدا می‌شوند و بسیاری چیزها در شما به اتحاد می‌رسند. اکنون

بعد از انجام هزاران آزمایش معلوم شده است که چه چیزهایی از شما دور شده و چه چیزهایی در شما ایجاد می‌گردند. این امر در حال حاضر حقیقتاً به یک علم تبدیل شده است.

بعضی موضوعات در اثر تجارب روزانه‌مان بر ما آشکار می‌گردند. به عنوان مثال، زمانی که خشمگین می‌شویم، تنفسمان دچار تغییر شده و از حالت معمولی خارج می‌گردد. همچنین تنفس در زمان سکوت و آرامش تغییر می‌کند و مانند قبل نخواهد بود. اگر شما بر چگونگی تنفس در وضعیت سکوت آگاه گردید، از طریق منظم و موزون کردن تنفستان، مجدداً قادر به خلق وضعیت سکوت خواهید بود.

ذهن و تنفس، رابطه‌ای تنگاتنگ دارند. زمانی که ذهن از نظر جنسی تحریک می‌گردد، طریقه تنفس فوراً تغییر می‌کند. به همین دلیل اگر شما در حالت تحریک جنسی به حالت تنفستان اجازه‌ی تغییر دهید، وضعیت مذکور فوراً ناپدید می‌گردد و میل جنسی بدون اتلاف کم‌ترین زمانی متوقف می‌گردد. برای بروز هر حالتی باید مکانیزم بدن در نظم و هماهنگی با سایر اجزاء باشد. به این ترتیب، زمانی که موجی قوی از خشم بر شما حاکم می‌گردد، شروع به تنفس آرام کنید، عصبانیت از بین می‌رود، زیرا خشم با تنفس آرام هماهنگی ندارد و نمی‌تواند خودنمایی کند.

بنابراین نظم تنفسی از اهمیت بالایی برخوردار است. یک تغییر در تنفس، یک تغییر ذهنی مرتبط را ایجاد می‌کند. هیچ خطری در این تغییر وجود نخواهد داشت بخصوص اگر به طور علمی و بر مبنای

چگونگی کنش ذهن در حالات گوناگون تنفسی، برقرار گردد. البته در مراحل اولیه، خطراتی بر سر راه این آزمایش وجود داشت. در واقع، خطر در مراحل آزمایشی هر کاوش ماجراجویانه‌ای وجود دارد اما همین که آزمایش به نتیجه مورد نظر رسید، تبدیل به یک قانون علمی می‌گردد. به عنوان مثال، غیرممکن است که انسان خشمگین شود در حالی که تنفسی پیوسته، یکنواخت و آرام داشته باشد. تنفس یک شخص خشمگین و آرام، هیچ گاه با هم سازگاری ندارند و در یک جا جمع نمی‌گردند. عکس این موضوع نیز صادق است. اگر شما همان طور که هنگام خشم نفس می‌کشید، تنفس کنید، به زودی دچار خشم می‌شوید.

از طریق پرانایام یا تنفس منظم، روش‌های متفاوتی برای تغییر و تحول ذهن کشف شده است. در این‌جاست که دانستن تفاوت بین تنفس مصنوعی و طبیعی سودمند است. آنچه را که شما به عنوان تنفس طبیعی می‌دانید، در واقع طبیعی نیست. اگر به درستی بر نوع تنفس فعلی‌تان ـ که به آن عادت کرده‌اید ـ آگاه گردید، متوجه می‌شوید که تنفسی طبیعی نیست. از آن‌جایی که مدتی مدید، حتی در دوران کودکی، بدین سبک تنفس کرده‌اید، این گونه خو گرفته‌اید و این سبک تنفس، به طبیعت دومتان تبدیل شده است. در واقع شما تنفس طبیعی را نمی‌دانید.

در طول روز با یک نظم تنفس می‌کنید و در طول شب با نظمی دیگر. آهنگ تنفستان در طول روز مصنوعی است. در طول شب، زمانی که در خوابید، تنفس طبیعی جایگزین آن می‌گردد. جریان تنفسی در زمان خواب، از هنگام روز طبیعی‌تر است.

ما هنگام بیداری به نوعی تنفس غیرطبیعی عادت داریم؛ دلایلی هم برای این امر وجود دارد. اگر شما اندکی در رابطه با طریقه تنفستان هوشیار باشید، خواهید دید که در مکانی شلوغ، به شکلی کاملاً متفاوت از مکانی خلوت نفس می‌کشید. همچنین خواهید دید که شیوه تنفستان به محض خارج شدن از شلوغی و تنها ماندن، تغییر می‌کند.

زمانی که در جمعی قرار دارید به شیوه‌ای خاص تنفس می‌کنید و زمانی که تنها هستید به طریقی متفاوت. زمانی که در جمع احاطه شده‌اید، ذهن شما هیجان‌زده (عصبی) و تنفستان کوتاه و سطحی است، و عمیق نیست. اما زمانی که تنها نشسته‌اید و آرام هستید، نفستان مجدداً عمیق می‌شود. زمانی که به رختخواب می‌روید و هنگامی که در خواب هستید، نفس کاملاً عمیق می‌شود. شما هرگز در طول روز به طور عمیق تنفس نمی‌کنید، هرگز زمانی که بیدارید، طبیعی و عمیق ـ آنچنان که صدای تنفستان بلند باشد و شنیده شود ـ نفس نمی‌کشید.

آنچه به عنوان تنفس طبیعی خود می‌دانیم، در اصل طبیعی نیست بلکه تنفسی شرطی شده و مصنوعی است. این نوع تنفس به ظاهر طبیعی، چنان قالب گرفته که به صورت یک عادت درآمده است.

کودکان به طریقی دیگر تنفس می‌کنند. کودکی را بخوابانید و تنفسش را مشاهده کنید؛ او با شکم خود نفس می‌کشد، در واقع وقتی تنفس می‌کند شکمش بالا و پایین می‌رود. ولی تنفس بزرگسالان بیش‌تر با ناحیه سینه انجام می‌گیرد، و در اثر تنفس، قفسه سینه‌شان بالا و پایین می‌رود.

کودک به طور طبیعی نفس می‌کشد. اگر شما به شیوه کودکان تنفس کنید، آن گاه ذهنتان به تدریج شبیه ذهن کودک خواهد شد. یا بر عکس، اگر به معصومیت کودکی برسید، از ناحیه شکم تنفس خواهید کرد.

به همین دلیل مجسمه بودا که در چین و ژاپن ساخته می‌شود کاملاً با مجسمه ساخته شده در هندوستان متفاوت است. در هندوستان شمایل بودا با شکمی کوچک و سینه‌ای بزرگ تجسم شده است. این مورد در چین و ژاپن کاملاً متفاوت است، زیرا مجسمه‌های وی همه دارای سینه‌ای کوچک و شکمی بزرگ هستند. به نظر ما، مجسمه ساخته شده از بودا در ژاپن و چین عجیب به نظر می‌رسد؛ ما فکر می‌کنیم که آن‌ها زشت و بد شکل هستند. اما در واقع، کاملاً درست است، زیرا هنگامی که یک استاد سکوت مثل بودا نفس می‌کشد، با شکم خود تنفس می‌کند ـ که راه طبیعی تنفس کردن است.

فردی مقدس چون بودا نمی‌تواند با سینه خود نفس بکشد زیرا راهی غیرطبیعی و مصنوعی به حساب می‌آید. زمانی که شخصی با شکم خود تنفس کند، شکم بزرگ و برآمده می‌گردد. به همین خاطر شکم برجسته بودا حالتی سمبولیک در نظر گرفته می‌شود. ممکن است که در واقع چنین بزرگ نبوده باشد، ولی به شکلی که شرح آن داده شد مجسم شده است.

زمانی که ما از این موضوع آگاه می‌گردیم، می‌توانیم قدم‌های بیش‌تری به سوی تنفس طبیعی برداریم. همین طور که می‌بینیم، شیوه تنفسمان غیرطبیعی و مصنوعی است. درویش که شما را از تنفس مصنوعی بر حذر داشته، دچار اشتبار شده است. در واقع، تنفسمان، پیشاپیش مصنوعی و غیرطبیعی است. همین که درک ما از این مسئله افزایش یابد، طبیعی‌تر تنفس خواهیم کرد. زمانی که نحوه تنفسمان کاملاً طبیعی گردد، برترین قابلیت زندگی‌مان واقعیت پیدا می‌کند و آشکار شدن خود را از درون آغاز می‌نماید.

خوب است این را هم بدانیم که تمرین سریع تنفس مصنوعی مفید است.

در این‌جا، یک موضوع باید به طور کامل روشن شود: هر جا که سودی باشد زیان نیز وجود دارد. یک شخص مغازه‌ای را اداره می‌کند، کار او به همان اندازه که سودآور است، ممکن است زیان هم بدهد. شخص دیگری که قمار می‌کند به همان اندازه که ممکن است برنده شود، احتمال بازندگی را نیز دارد. نسبت سود و زیان، پیوسته یکسان است. بنابراین سخن درویش، مبنی بر این که مداخله در تنفس یک

فرد خطرناک است، درست است. اما فقط نیمی از حقیقت است، این کار پر از احتمالات، و نوعی ریسک است.

بنابراین اگر برای زمانی کوتاه به طور کاملاً غیرطبیعی نفس بکشیم ـ غیرطبیعی به معنای غیر از حالتی که تا کنون تنفس کرده‌ایم ـ از حالت‌های جدیدی، در درون خود مطلع خواهیم شد. در این حالت‌ها ممکن است به جنون دچار شویم و یا بتوانیم رها و آزاد گردیم. هر دو احتمال در این موقعیت‌ها وجود دارد. و از آن‌جایی که این ما هستیم که چنین موقعیت‌هایی را خلق می‌کنیم، پس می‌توانیم زمانی که ضرورت بودن آن‌ها را حس می‌کنیم، کنترلشان کرده و تحت برنامه خود قرار دهیم. بنابراین خطری وجود ندارد. خطر زمانی وجود دارد که قادر به کنترلشان نباشیم. ولی از آن‌جایی که ما آن‌ها را به وجود آورده‌ایم، خیلی خوب می‌توانیم پایانشان دهیم.

چنین موقعیت‌هایی در کنترل شمایند، زیرا در هر لحظه می‌دانید به کجا می‌روید، به طرف سعادت حرکت می‌کنید یا بدبختی، آیا حرکت شما به سوی صلح است یا خطر. هر لحظه به وضوح آگاهید که چه چیزی اتفاق می‌افتد، بنابراین هیچ خطری وجود ندارد.

اگر نحوه تنفستان خیلی سریع و ناگهانی تغییر کند، تمام حالات درونی‌تان دستخوش تغییر می‌گردد. ما در حالت‌های تنفسی معمول، هرگز قادر به فهمیدن این موضوع، که از بدنمان جدا هستیم، نخواهیم بود. عادتی که در ما شکل گرفته پلی بین ذهن و بدن ایجاد کرده است؛ و ما عادت کرده‌ایم که آن‌ها را یکی بدانیم.

این مسئله شبیه آن است که هر روز وقتی شما به خانه می‌روید، به محض این که به منزلتان نزدیک می‌شوید، ناخودآگاه جهت را عوض می‌کنید و خود را در راهروی خانه می‌بینید. شما اصلاً نیازی به تفکر در این رابطه ندارید. اما چه اتفاقی خواهد افتاد اگر روزی که مانند هر روز ماشینتان را به سمت چپ می‌گردانید، ماشین به سمت راست گردش کند و جاده آشنای هر روز محو شده، به جای آن جاده‌ای کاملاً جدید جلوی شما ظاهر گردد؟ در این حال فوراً گیج و سردرگم می‌شوید و خود را در یک وضعیت کاملاً عجیب و باورنکردنی می‌یابید. برای نخستین بار کاملاً آگاه می‌گردید.

ناآشنا بودن یک چیز، سریعاً شما را خارج از ناخودآگاه قرار داده و به خواب روانی‌تان خاتمه می‌دهد. ناخودآگاه شما در دنیایی که خوب سازماندهی و جایگزین شده، در جایی که هر چیزی خود به خود تکرار می‌گردد، هرگز پایان نمی‌گیرد. ضمیر ناخودآگاه شما زمانی ناپدید می‌شود که به طور ناگهانی چیزی غیرمنتظره، عجیب و حیرت‌انگیز اتفاق بیفتد.

به عنوان مثال من در حال صحبت کردن با شما هستم؛ این شما را از حالت ناخودآگاه خارج نمی‌کند. اما اگر این میز به طور ناگهانی شروع به صحبت کردن کند در این‌جا حتی یک نفر هم در حالت ناخودآگاه خود باقی نمی‌ماند. حتی هزار واژه من هم کافی نیست، همه آن‌ها را ناخودآگاهانه می‌شنوید. ولی یک لغت از این میز باعث می‌شود که شما وارد حالتی از هوشیاری گردید که قبلاً آن را

نمی‌شناخته‌اید. چرا؟ زیرا عجیب، خارق‌العاده و طور دیگری است. همین حالت عجیب است که حالت درونی شما را برمی‌انگیزد و رفتارهای بنیان گذاشته‌ی پیشین را در هم می‌ریزد.

بنابراین وقتی تجارب تنفسی، شما را وارد یک موقعیت کاملاً غریب می‌کند، آن گاه درِ احتمالات تازه‌ای برای رشد روحی به رویتان باز می‌شود؛ به آگاهی دست می‌یابید و آن گاه به واقع چیزی را می‌بینید.

اگر یک نفر به طور خودآگاه دیوانه شود، تجربه‌ای بزرگ خواهد بود. هیچ تجربه‌ای نمی‌تواند بزرگ‌تر از این باشد. اما او می‌بایست در همان حال که دیوانه است، آگاه نیز باقی بماند. در مراقبه‌ی پویایی که پیشنهاد می‌کنم، چنین فضایی قابل خلق کردن است چرا که شما در درون، به طور کامل آگاه باقی می‌مانید و در بیرون کاملاً دیوانه می‌شوید. آنچنان غرق دیوانگی می‌گردید که اگر شخصی دیگر چنان بود، در مجنون خواندن وی تأمل نمی‌کردید.

بنابراین شما می‌توانید خود را کاملاً مجنون بخوانید. اما از حالت خود نیز آگاه بوده و در حال تماشای رقص و چرخش خود باشید. بنابراین هر دو به طور همزمان اتفاق می‌افتند: هوشیار و دیوانه بودن.

اما در حالی که شما هوشیار هستید، چگونه ممکن است دیوانه باشید؟ با این حال هر آنچه برایتان اتفاق می‌افتد، چیزی است که برای یک مرد دیوانه روی می‌دهد. در این موقعیت است که احساسی کاملاً غریب به شما دست می‌دهد و خودتان را از بدنتان جدا می‌کنید. نه این که خودتان این کار را انجام دهید، بلکه این جدایی خود به

خود رخ می‌دهد. شما ناگهان درمی‌یابید که همه ارتباطات و وابستگی‌های بین شما و بدنتان از هم گسیخته شده است، همه پل‌ها شکسته شده‌اند و همه هماهنگی‌ها و تنظیم‌ها فرو ریخته‌اند. خواهید دید که هر چیز مرتبطی نامرتبط شده است؛ ارتباط روز به روز چیزها در هم ریخته می‌شود. همه چیز خود به خود اتفاق می‌افتد. دستان شما بدون این که بخواهید، حرکت می‌کنند. چشمانتان بدون این که بخواهید، اشک می‌ریزند. می‌خواهید که جلوی خندیدن خود را بگیرید ولی علی‌رغم آن، خنده ادامه پیدا می‌کند.

خلق چنین لحظات غریبی برای هوشیاری، بسیار با اهمیت است. چنین لحظاتی از طریق تنفس، سریع‌تر حاصل می‌شوند تا راه‌های دیگر. بعضی تکنیک‌ها سال‌ها به طول می‌انجامد؛ با روش تنفس، ده دقیقه بیش‌تر طول نمی‌کشد. این مسئله به جهت آن است که تنفس چنان عمیقاً با هستی ما مرتبط است که یک ضربه کوچک به آن، در کل وجودمان انعکاس می‌یابد.

تکنیک‌های تنفسی باارزشی وجود دارند، اما من به پرانایاما یا هر اسلوب تنفسی دیگر چندان بها نمی‌دهم. زیرا همین که تنفس را روش‌مند کنید، خاصیت خلق موقعیت‌های جدید آن برای شما از بین می‌رود. همین که یک شخص تنفسش را روش‌مند می‌کند ـ مثلاً با یک سوراخ بینی دم می‌گیرد، برای مدتی آن را حبس کرده و با سوراخ دیگر عمل بازدم را انجام می‌دهد ـ در واقع آن را تحت قاعده درآورده

و به عادت تبدیل می‌کند. این، تنفسی عادتی و شرطی است که به نوبه خود پلی بین شما و بدنتان می‌گردد.

روش تنفسی که آموزش می‌دهم کاملاً غیراسلوبی است زیرا بدون قاعده و غیرمعقول است. موضوع، دم و بازدم یا حبس تنفس به روشی خاص نیست. بلکه راهی برای خلق یک حس غریب در شماست ـ برای بیرون آوردن شما از دنده، خلاص کردن و قرار دادن در یک آشفتگی مطلق، به طوری که دوباره قادر به مرتب کردن آن وضعیت نباشید. اگر شما در این بی‌نظمی، نظم ایجاد کنید، ذهن شما ـ که بسیار زیرک است ـ به زودی آن را قبول می‌کند و خود را با آن وفق می‌دهد. تنفس با هر روش اصولی، به یک سیستم تبدیل می‌گردد و تمام ناشناختگی‌اش را از دست می‌دهد.

آنچه می‌خواهم این است که لحظه‌ای فرا رسد که همه ریشه‌ها و وابستگی‌های شما در یک چشم به هم زدن از بین بروند. باید روزی فرا رسد که شما ناگهان دریابید ریشه‌ای ندارید، هویتی ندارید، هیچ نوع وابستگی ندارید، والدینی ندارید، برادر، خواهر و حتی بدنی هم ندارید. من از شما می‌خواهم که به چنین حالتی از وارستگی برسید.

به خاطر داشته باشید که اگر بدون هوشیاری و تقلای خودتان وارد این حالت شوید، به واقع دیوانه خواهید بود. اما چنانچه با تلاش و هوشیاری خود به این حالت برسید، دیوانه نخواهید شد. زیرا در این صورت همه چیز در اختیارتان خواهد بود و هر لحظه می‌توانید از آن حالت بیرون بیایید.

به نظر من اگر شخصی که از اختلال روانی رنج می‌برد، متقاعد به انجام مراقبه‌ی پویا گردد، امکان برگشت سلامت فکر و تندرستی وی وجود دارد، زیرا یک بار که متوجه گردد بیماری ذهنی را خودش خلق کرده است، می‌فهمد که چگونه آن را درمان کند. پیش از این، ناراحتی فکری خود به خود بر او تسلط یافته بود، او اختیاری در این مورد نداشت. این مراقبه به او یاد می‌دهد که چگونه خود او در خلق حالت درونی‌اش دست داشته و بنابراین درمی‌یابد که چگونه از آن حالت خارج شود. البته این تکنیک خطرهای خاص خود را دارد – اما خطرهای با ارزشی که پر از احتمالات است. بنابراین یک انسان از طریق مراقبه پویا می‌تواند مشکل ذهنی خود را درمان کند. این روش برای درمان بیماران روانی نیز با موفقیت همراه است.

برای یک شخص طبیعی که دست به چنین کاری می‌زند، با اطمینان می‌توان گفت که هرگز گرفتار مشکل ذهنی نخواهد شد، زیرا می‌داند که مشکلات چگونه ایجاد می‌گردند. بنابراین به راحتی می‌داند که چطور قضیه‌ای را که شروع کرده است، خاتمه دهد. حالا دیگر دیوانه کردن وی غیرممکن است، زیرا او همیشه بر حالت خود مسلط خواهد بود. اکنون او راز دیوانگی و سلامت فکری را می‌داند.

تنفسی که من از آن صحبت می‌کنم یک روش غیرموزون و غیراسلوبی است. شما نمی‌توانید امروز آن را همان گونه انجام دهید که دیروز انجام داده بودید، زیرا قاعده خاصی ندارد. نه تنها عملکرد دیروز را امروز نخواهید داشت، بلکه همین امروز نیز نمی‌توانید آن را

به همان روشی که آغاز کردید، پایان دهید. همانی خواهد بود که اقتضا می‌کند.

تنها هدف این نوع تنفس آن است که دریابیم شرطی‌شدگی‌های ذهنی، و عادت‌ها و قواعد شکل گرفته، از بین رفتنی هستند. آن درویش در این مورد درست می‌گوید که خیلی از پیچ و مهره‌های بدن و روانتان از هم می‌پاشند؛ در واقع هم باید چنین باشد. در حال حاضر، ساختار شرطی‌شدگی‌ها و عادت‌ها چنان محکم است که جدایی بدن از روح غیرممکن شده. فقط زمانی که این جدایی کاملاً میسر شود، خواهید فهمید که چیزی بیش از این‌ها در درون شما وجود دارد، که به بدن متصل شده و قابل تفکیک نیست.

اما از آن‌جایی که این جدایی از طریق تنفس صورت می‌گیرد، از طریق تنفس و به طرزی خاص، دوباره قابل اتصال خواهد بود. برای اتصال مجدد احتیاج به کار خاصی نیست؛ خود به خود تنظیم می‌گردد. البته اگر تنفس شما به ناراحتی فکری بینجامد و غیرقابل کنترل گردد، اگر به یک عقده روحی تبدیل شود و تمام طول روز ادامه پیدا کند، آن وقت واقعاً بد خواهد شد.

اما اگر این کار را برای یک ساعت انجام دهید و آن را رها کنید، آن وقت همه چیز خود به خود به حالت اولیه باز می‌گردد. بعد از آن، فقط خاطره تجربه در شما باقی می‌ماند؛ به خاطر خواهید آورد که چگونه با روشی منضبط از بدنتان جدا و چگونه دوباره به آن ملحق شدید. بعد از چنین تجربه‌ای، با وجود اتصال به بدن، می‌دانید که از آن جدا هستید.

بنابراین، این روش تنفس ضروری است؛ و بدون آن نمی‌توانیم کاری در این رابطه انجام دهیم.

به همین دلیل، آن درویش در مورد این که دخالت در تنفس خطرناک است، درست می‌گوید. در واقع این کار خطرات خاص خود را دارد. اما اگر ما کمال زندگی را می‌خواهیم، باید با خطراتی متناسب با هدفمان رو به رو شویم. اما از هر نظر که بنگریم، یک خطر وجود دارد؛ خطری که غیرمنتظره است و ما قادر به فرار از آن نیستیم و خطر دیگر که ما آن را دعوت و خلق می‌کنیم و قادریم هر وقت بخواهیم بر آن غلبه کنیم.

به عنوان مثال، از طریق مراقبه، شما از حرکات و اعمال گوناگونی عبور می‌کنید. یکی فریاد می‌کشد، دیگری می‌رقصد و آواز می‌خواند. اما اگر از آن‌ها خواسته شود که همه چیز را متوقف کنند، فوراً این کار را انجام خواهند داد. آن‌ها متوقف خواهند شد زیرا همه‌ی این تجارب ساخته خودشان بوده است. اما اگر گریه کردن و رقصیدن، بدون دخالت و همکاری شما رخ دهد چیزی کاملاً متفاوت است. یک دیوانه در وسط جاده می‌رقصد، رقص او بدون اختیار است. هیچ چیز در رابطه با آن نمی‌داند، بنابراین نمی‌تواند برای توقفش کاری انجام دهد.

تصور من این است که دیر یا زود، این نوع مدی‌تیشنی که به شما ارائه می‌دهم، تبدیل به درمانی بسیار مؤثر خواهد شد، و بدون تردید راهی برای درمان بیماران روانی و بازگشت سلامتی آنان خواهد گردید. اگر امکان آن باشد که هر کودکی در مدرسه این مدی‌تیشن را

انجام دهد، برای تمام عمر از ابتلاء به بیماری‌های ذهنی مصون خواهد ماند؛ هرگز دیوانه نخواهد شد و از این بیماری در امان خواهد ماند، زیرا در صورت انجام مراقبه، بر جسم و ذهن خویش مسلط خواهد بود.

درویشی که گورجیف درباره تنفس با وی گفتگو کرده، رهرو طریقت دیگری است. او هیچ گاه تمرین تنفس انجام نداده و موقعیت‌های عجیب و خارق‌العاده را از راه‌های دیگری تجربه کرده است. مشکل همین جاست که او تنها یک راه را می‌داند و بدون تأمل، سایر راه‌ها را اشتباه تلقی می‌کند. اما هر چیزی در ارتباط با راه بخصوصی، درست و یا غلط است. آنچه در یک راه غلط محسوب می‌شود، ممکن است برای طریقی دیگر کاملاً درست باشد.

برای مثال، در چرخ یک گاو آهن، میله‌ای وجود دارد. اکنون فردی با یک ماشین می‌تواند بگوید که این میله کاملاً بی‌فایده است. شاید در ساختار یک ماشین بی‌فایده باشد، اما آن میله برای گاوآهن همان قدر لازم است که وجود هر قطعه از ماشین برای آن؛ بنابراین هیچ چیز کاملاً غلط یا درست نیست، همه چیز نسبی است.

اما این اشتباه پیوسته تکرار می‌شود. این درویش صوفی در طریقتی دیگر، که اسلوب دیگری دارد، قرار گرفته است. یک صوفی معمولاً روی خواب خود کار می‌کند نه روی تنفس. برای وی شب زنده‌داری اهمیت زیادی دارد. او ماه‌ها بیدار می‌ماند و به واسطه بیداری و هشیاری مداوم و طولانی، ممکن است تجاربی غیرمعمول برایش حاصل گردد؛ همان طور که با تنفس سریع و شدید نیز این موقعیت فراهم می‌شود. اگر بتوانید یک ماه تمام را بدون خوابیدن بگذرانید، به حوزه‌ای از دیوانگی خواهید رسید که از طریق تنفس نامنظم و عمیق نیز حاصل می‌شود.

از آن‌جا که خواب، مانند تنفس، پدیده‌ای کاملاً طبیعی است، صوفی مستقیماً به خوابیدن حمله می‌کند و به این ترتیب وارد تجربیاتی بسیار عجیب و خارق‌العاده می‌گردد. اما شب زنده‌داری نیز خطرات خاص خود را دارد که بیش‌تر از خطرات مربوط به تنفس نامنظم است. این کار، طولانی و خسته‌کننده است، باید ماه‌ها بیدار بمانید. شب‌زنده‌داری برای یکی دو شب بی‌فایده است. اگر بعد از دو ماه بیداری، مشکلی برای شما پیدا شود، این مشکل در یکی دو ثانیه درمان نمی‌شود. اما اگر مشکلی بعد از ده دقیقه تنفس به وجود آید، در یک ثانیه حل و رفع می‌گردد. اگر پس از دو ماه بیداری مداوم به خواب روید، نمی‌توانید در بیست و چهار ساعت، زیان حاصل شده را جبران کنید. ممکن است بعد از دو ماه شب‌زنده‌داری، اصلاً نتوانید به خواب روید.

راه صوفی خطرناک‌تر است، اگرچه شب‌زنده‌داری نیز بسیار سودمند است. سالک شبی را پس از شب دیگر صبورانه بیدار می‌ماند. درویشی که با گورجیف ملاقات کرده بود، این طریق را دنبال می‌کرد.

صوفی از رقص نیز به عنوان وسیله استفاده می‌کند. رقصیدن هم وسیله‌ای است برای ایجاد جدایی بین جسم و روح، اما این رقص نباید آموخته شده، تمرین شده و از قبل برنامه‌ریزی شده باشد. اگر

رقصی را انجام دهید که قبلاً تمرین کرده باشید، مؤثر واقع نخواهد شد. چنانکه گفتم تنفس به صورت پرانایام، جدایی جسم و روح را به وجود نمی‌آورد، زیرا پرانایام، منظم است. به همین ترتیب، اگر فردی، رقصی را که قبلاً تمرین کرده، انجام دهد، به سرعت خود را با جسم خویش شناسایی خواهد کرد. اما اگر من به یکی از شما که رقص بلد نیست بگویم که باید برقصد و او ناگهان شروع به رقص و جست و خیز کند، موفق خواهد شد. انجام این کار، عمل عجیب و خارق‌العاده‌ای است که شما نمی‌توانید خود را با آن شناسایی کنید، نمی‌توانید بفهمید این شمایید که دارید می‌رقصید.

بنابراین صوفی‌ها از دو روش استفاده می‌کنند، شب‌زنده‌داری و رقص. روش‌های دیگری را نیز به کار می‌برند. برای مثال صوفی‌ها برای جامه‌های خود از پشم استفاده می‌کنند. آن‌ها در آب و هوای داغ صحرا، لباس‌های پشمین می‌پوشند، و به این ترتیب بر ضد جسم عمل می‌کنند. کسی که روزه می‌گیرد نیز بر ضد جسم عمل می‌کند. یک نفر طوری می‌نشیند که یک پایش روی میخ تیزی قرار گیرد، و دیگری روی بستری از خار می‌خوابد. همه این‌ها وسایلی هستند که آن موقعیت روانی غیرمنتظره را به وجود آورند تا جدایی جسم و روح بتواند واقع گردد.

واضح است که رهرو یک طریقت بخصوص نمی‌تواند فکر کند که همان تجارب فوق‌العاده می‌تواند به وسیله‌ای دیگر نیز به وجود آید. درویش گورجیف چیزی از پرانایام نمی‌داند و اگر چیزی شبیه به آن را

به کار بندد، صدمه خواهد دید، صدمه‌ای واقعی. در مورد او، این صدمه ممکن است فلاکت‌بار باشد. مثل این می‌ماند که چرخ گاو آهن را برای ماشین به کار ببریم، خطرناک خواهد بود. حال اگر یک فردِ شب‌زنده‌دار، پرانایام را انجام دهد، فوراً دیوانه خواهد شد. همان شب عقل خود را از دست خواهد داد. دلایل زیادی برای این امر وجود دارد.

شما نمی‌توانید اثرات دو روش را با هم تحمل کنید. به همین دلیل پیروان جین پرانایام انجام نمی‌دهند، زیرا آن‌ها آن وضع خارق‌العاده را از طریق روزه گرفتن به وجود می‌آورند. اگر روزه گرفتن را با پرانایام ترکیب کنند، دچار گرفتاری زیادی خواهند شد، خطری بزرگ. پرانایام برای پیروان جین مناسب نیست، یک راهب پیرو مکتب جین خواهد گفت که این راه کاملاً بی‌فایده است. اما نمی‌داند که با رد کردن پرانایام، فقط می‌خواهد بگوید که این کار در طریق معنوی خاص او، جایی ندارد. روزه برای وی همان کاری را می‌کند که پرانایام برای عده‌ای دیگر انجام می‌دهد.

به همین دلیل پیروان مکتب جین به آساناها و سایر مسائل مربوط به یوگا نمی‌پردازند، زیرا برای فردی که تحت روزه طولانی قرار دارد، به شدت زیان‌آور است. افرادی که آساناهای یوگا را انجام می‌دهند باید از مواد غذایی ملایم و چرب مانند شیر، کره و روغن(۶۵) استفاده کنند که بسیار مساعد است. اما روزه شما را از داخل، خشک و خالی می‌کند؛ گرسنگی‌تان را برمی‌انگیزد و انجام آساناها در حالت گرسنگی

برای شما زیان‌آور خواهد بود. آتش گرسنگی می‌تواند به مغز شما برسد و موجب دیوانگی گردد. بنابراین یک راهب پیرو مکتب جین به شما خواهد گفت که آساناهای یوگا برای وی سودی ندارد و بی‌ارزش است.

اما برای طریقتی که پویندگانش آساناهای یوگا را انجام می‌دهند، کاربرد آن بی‌اندازه سودمند است. انجام آن‌ها همراه با رژیم غذایی مناسب، اعجاز می‌کند. لازم است که بدن در شرایط نرم و انعطاف‌پذیری باشد، مثل این که خوب روغن‌کاری شده. به این دلیل غذاهای نرم و چرب بسیار اهمیت دارد، زیرا هر یک از استخوان‌ها، رگ و پی‌ها و عصب‌ها، حرکات و تغییر و تحولات زیادی را متحمل می‌گردد. اگر بدن به اندازه کافی نرم و انعطاف‌پذیر نباشد آسیب خواهد دید. باید بسیار قابل ارتجاع و انعطاف‌پذیر باشد.

این آساناهای یوگا چیزی نیست جز وضعیت یا حالت‌های غیرمعمول بدن که معمولاً به آن‌ها عادت نداریم. و نمی‌دانیم که چگونه تمام وضعیت‌های بدن با ذهن ما کاملاً مرتبط هستند.

یک فرد هنگامی که مضطرب و نگران است، شروع به خاراندن سر خود می‌کند. می‌توان از او پرسید که چرا سرش را می‌خاراند، این عمل چه کمکی به اضطراب او می‌کند؟ ولی اگر او را از انجام این کار بازدارید، خواهید دید که دیگر نمی‌تواند نگران باشد. برای قرار گرفتن در حالت نگرانی، اجباراً او دستش را به سمت سر خود می‌برد. اگر او را از انجام این کار بازدارید، به سختی می‌تواند نگران باشد. لازمه هر اضطرابی، ایجاد نوعی حالات جسمی خاص در رابطه با آن است. مثلاً لازم است عضلات دست شما به شکل خاصی در ارتباط با عصب‌ها قرار گیرند. حالت اضطراب وقتی در یک فرد بروز می‌کند که بدن وی در وضعیت لازم برای آن حالت قرار گیرد.

همه آساناها و مودراهای یوگا طرح‌هایی از حالات مختلف ذهن ما، و نتایج آزمایشات و تجربیات بی‌شماری هستند.

آساناها و مودراها، وضعیت‌ها و حرکات بدنی، خود به خود در طول مدی‌تیشنی که در این‌جا انجام می‌دادید، شکل می‌گیرند. بعد از هزاران آزمایش، معلوم شده که کدام مودرا در کدام حالت خاص ذهنی شکل گرفته است. سپس عمل عکس آن نیز می‌تواند به کار رود، یعنی با انجام مودرای مربوطه می‌توانید به حالت ذهنی خاصی دست یابید.

برای مثال، بودا به صورت خاصی می‌نشیند و اگر شما بتوانید به همان صورت بنشینید، دستیابی به همان حالت ذهنی بودا برای شما آسان‌تر خواهد بود، زیرا هر حالت ذهنی، حاصل وضعیت خاصی از بدن است. اگر بتوانید مثل بودا راه بروید، مثل بودا بنشینید و مثل بودا تنفس کنید، برای شما آسان‌تر خواهد بود که به حیطه ذهنی او دست بیابید. برعکس، اگر بتوانید به حیطه ذهنی بودا نایل شوید، تشابه زیادی بین شیوه‌های راه رفتن و نشستن خود و بودا خواهید یافت. این دو حالت به طور موازی به سوی هم حرکت می‌کنند.

امروزه، افرادی مانند گورجیف – که به یک معنا فردی از ریشه جدا شده است – این را نخواهند فهمید، زیرا در گذشته خویش، از هزاران سال قبل، هیچ سنتی با خود ندارند. علاوه بر آن گورجیف در دوره سرگردانی خود، با نزدیک به دهها عارف اهل تصوف متعلق به مکتب‌های مختلف برخورد کرده و اطلاعات خود را از چنین منابع متنوعی جمع‌آوری نموده است. اطلاعات او شامل بخش‌های زیادی از مکاتب معنوی گوناگونی می‌شود که هر یک کاملاً با دیگری متفاوت است.

این بخش‌ها، هر یک در جای خود صحت دارد، اما وقتی همه آن‌ها با هم ترکیب می‌شوند مجموعه عجیبی را به وجود می‌آورند. به همین دلیل بعضی مواقع روش گورجیف بر یک نفر مؤثر واقع می‌شود، ولی این تأثیر هرگز کامل نیست. بنابراین، هیچ یک از افرادی که با گورجیف کار کرده‌اند نتوانسته‌اند به تحقق کامل دست بیابند. واقعاً غیرممکن است، زیرا هنگامی که یک نفر شروع به کار کردن با گورجیف می‌کند و ناگهان چیزی برای وی روش می‌شود، به آن روش علاقه‌مند شده و وارد طریقتی می‌گردد که آمیخته‌ای از طریقت‌های گوناگون است. بنابراین خیلی زود، سایر اصول، شروع به عمل عکس بر روی او خواهند کرد. از آن‌جا که گورجیف طریقت معنوی کامل و منضبطی ندارد، چنین اتفاقی رخ می‌دهد. باید آن را روشی چند طریقتی و در عین حال ناکامل خواند. در این زنجیر چند طریقتی، بسیاری از حلقه‌های ضروری نیز مفقود شده است.

روش گورجیف بیش‌تر از طریق صوفی‌ها گردآوری شده است، در این روش از یوگای تبتی خبری نیست و در رابطه با دانش هاتایوگا نیز دچار نقص و نارسایی است. علاوه بر آن، همه اطلاعات وی در ارتباط با هاتایوگا از جانب مخالفین این روش به دست آمده است، یعنی از طرف دراویش صوفی. گورجیف در هاتایوگا مهارتی ندارد. همه دانش او درباره یوگا یا کندالینی از منابع مخالف آن و یا به وسیله افرادی که رهرو طریقت‌های متضاد با آن هستند، به دست آمده است. بنابراین آنچه گورجیف بر مبنای این اطلاعات ارائه می‌دهد، تناقض‌های زیادی دارد. مثلاً، نظر او درباره کندالینی کاملاً نامعقول است، هیچ چیز در این باره نمی‌داند و آن را »کندای حائل« می‌نامد. کلمه حائل واژه خوبی نیست. منظور او این است که به خاطر کندالینی است که شما نمی‌توانید به خرد دست یابید، زیرا مثل یک ضربه‌گیر عمل می‌کند، مثل سدی بین شما و آن هدف غایی، و به این ترتیب باید با نابود کردنش، از آن فراتر روید. بنا به نظر گورجیف اصلاً ضرورتی ندارد که کندالینی بیدار شود. او نمی‌داند چه می‌گوید.

البته در ساختار شخصیتی ما موانع و ضربه‌گیرهایی هست که به خاطر وجود آن‌ها می‌توانیم بسیاری از صدمات و ضربه‌های سخت را تحمل کنیم. اما کندالینی یک ضربه‌گیر نیست. گورجیف درباره آن چیزی نمی‌داند. کندالینی، خود یک ضربه است، بزرگ‌ترین ضربه‌ی ممکن. اگر کندالینی بیدار شود، بزرگ‌ترین ضربه به شما وارد خواهد آمد. البته در مکانیزم شما موانعی وجود دارد. اما آن‌ها فرق می‌کنند،

مثل یک ضربه‌گیر عمل می‌کنند و لازم است که از میان بروند. اما گورجیف چون از کندالینی چیزی نمی‌داند، خودِ آن را به عنوان یک حائل و ضربه‌گیر می‌شناسد. در حقیقت، او تجربه‌ای از کندالینی ندارد، زیرا این فرصت را پیدا نکرده تا آن را از استادان کندالینی یوگا بیاموزد. به همین دلیل خیلی از اوقات اتفاقات متناقضی رخ می‌دهد.

مردانی چون گورجیف و کریشنامورتی، قربانیان چنین تناقض‌هایی هستند. تناقض این است که آن‌ها نمی‌توانند دانش روش‌مندی از اسرار نهفته در پشت واژه‌ها و انرژی‌هایی چون کندالینی داشته باشند. در واقع، کسب چنین دانشی در طول یک زندگی بسیار مشکل است. فقط ممکن است برای افراد نادری که در طول ده‌ها زندگی، مکتب‌های گوناگونی را آموخته و در میان آن مکاتب رشد کرده‌اند، اتفاق بیفتد، در غیر این صورت کسب چنین دانشی امکان ندارد. اگر فردی در میان ده‌ها مکتب رشد کند، که به طور قطع ده‌ها زندگی به طول می‌انجامد، آن گاه ممکن است در آخرین زندگی، وی در میان تعالیم معنوی گوناگون، آمیخته و ترکیبی را پیدا کند. در غیر این صورت پیدا کردن یک ترکیب ممکن نخواهد بود.

معمول این است که یک فرد، فقط از طریق یک مکتب به بالاترین درجه نایل شود. در این صورت، دیگر نیازی به تولد دوباره نخواهد داشت. به عبارتی به هدف خود رسیده و زندگی او تکامل یافته است. بنابراین ترکیبی از تعالیم مختلف به دست نمی‌آید. اخیراً به این مطلب فکر کرده‌ام که ایجاد ترکیبی از تعالیم معنوی در تمام جهان امکان‌پذیر است و چیزی است که ارزش کار کردن را دارد. همه تعالیم باید از جوانب گوناگون مورد توجه قرار گرفته و سپس کنار هم گذاشته شوند. آن رویداد غایی، همیشه یکسان است، فقط روش‌های نیل به آن متفاوت هستند.

یک استاد ذن، سالکی را از پنجره به بیرون پرتاب می‌کند. این وضع فقط فضایی عجیب و غیرمتداول برای سالک ایجاد می‌کند، نه چیزی دیگر. اما استاد ذن خواهد گفت که انجام پرانایام و بهاستریکا، که یکی از حرکات تنفسی در پرانایام است، ضرورتی ندارد، از نظر او این‌ها بی‌فایده‌اند. او برای چنین سخنی دلایلی دارد.

یک نفر ممکن است بپرسد که اگر بهاستریکا اثری ندارد، چگونه بیرون انداختن فردی از پنجره مؤثر است؟ اگر بروید و به بودا یا ماهاویرا بگویید که یک نفر بعد از این که از پنجره به بیرون پرتاب شد، به معرفت و ادراک نایل گشت، خواهند گفت که شما دیوانه شده‌اید. هر روز مردم از روی بام‌ها یا درخت‌ها به پایین پرت می‌شوند و هیچ یک به آن معرفت دست پیدا نمی‌کنند.

اما افتادن، یک چیز است و به بیرون پرتاب شدن، چیزی کاملاً متفاوت. افتادن از بام، مثل دیوانه شدن است، اما وقتی چند نفر، بدن فردی را بلند کنند و از پنجره به بیرون پرتاب کنند – در حالی که او می‌داند که به بیرون پرتاب شده است – به سرعت درباره همه این قضایا وارد تجربه‌ای غیرمعمول خواهد شد. وقتی دارد پرتاب می‌شود،

پیوسته آگاه و متعجب از این اوضاع است و لحظه برخورد با زمین، لحظه‌ای است که از جسم خود جدا می‌گردد.

یکی دیگر از استادان ذن چوب خود را برمی‌دارد و بر سر سالک می‌کوبد. این هم عجیب است. سالک برای رسیدن به آرامش ذهن نزد او رفته و استاد او را با چوب می‌زند. این کار، ناگهان لحظه عجیب و غیرمعمولی را برای سالک به وجود می‌آورد. ولی در هند چنین نخواهد شد. در این‌جا اگر شما کسی را بزنید، او هم شما را خواهد زد؛ برای جنگ آماده است. این امر فقط در ژاپن رخ می‌دهد، زیرا این روش، در آن کشور جایی برای خود پیدا کرده است. مردم می‌دانند که استادان ذن از طریق کتک زدن سالک می‌توانند کار بزرگی را صورت دهند.

اگر نزد قدیسی بروید و او به محض دیدن شما، با واژه‌هایی قبیح شروع به توهین به شما بکند، به خوبی توانسته فضایی کاملاً غیرمرسوم را برایتان ایجاد نماید. شما با این اعتقاد که او فردی فرزانه و آگاه بر حقیقت است نزد او می‌روید و او ناگهان با واژه‌هایی زشت و قبیح به شما حمله می‌کند! چه تقابلی! اما این امر وقتی کارساز است که شما تا حدی از آن آگاهی داشته باشید، در غیراین صورت مشکل‌آفرین خواهد بود. ممکن است خیال کنید که او را اشتباه گرفته‌اید و دیگر نزدش نروید.

در مکاتبی خاص، حتی توبیخ و ناسزا نیز برای ایجاد فضایی نامتداول به کار گرفته می‌شود. در دهکده کوچکی به نام سایکهارا

نزدیک گاداروارا زاهدی هست که شما هیچ گاه نمی‌دانید وقتی به دیدن او بروید، چگونه شما را خواهد پذیرفت. ممکن است از واژه‌هایی قبیح استفاده کند و یا هر کار غیرعادی و دیوانه‌واری را انجام دهد... کاملاً دچار شُک خواهید شد. این کارها آن فضای خارق‌العاده را برای شما به وجود خواهد آورد.

غیر از آن، ممکن است سعی نماید شما را کتک بزند، و برای این کار شاید کیلومترها دنبالتان کند. اما افرادی که کارهای او را درک می‌کنند، از ملاقات وی بسیار سود می‌برند، و آن‌هایی که این کارها را درک نمی‌کنند، او را دیوانه می‌دانند. او نمی‌تواند به چنین افرادی کمک کند، اما مطمئناً به آن‌هایی که اهمیت این کارها را درک می‌کنند، یاری خواهد رساند. در این شرایط، فردی که زاهد کیلومترها تعقیبش کرده، قطعاً خود را در فضایی خارق‌العاده خواهد دید. این موقعیت را خوب تصور کنید، او کسی را تعقیب می‌کند و هزاران نفر این صحنه را تماشا می‌کنند. بدون شک جوّ خارق‌العاده‌ای به وجود خواهد آمد.

این حالت می‌تواند توسط بسیاری از مکاتب، فنون و روش‌های دیگر نیز ایجاد گردد. اما مشکل این است که هیچ یک از این مکتب‌ها نمی‌دانند که سایر مکاتب نیز کار مشابهی را به روش خود انجام می‌دهند.

مشکل دیگری نیز وجود دارد. حتی اگر فردی بداند که با سایر روش‌ها نیز می‌توان به همان نتیجه رسید، اما این را نخواهد گفت،

زیرا وقتی کسی روش خاصی را ارائه می‌دهد، باید آن را به عنوان بهترین مکتب عرضه کند، در غیر این صورت مؤثر واقع نخواهد شد. وقتی من دارم روش خاصی را ارائه می‌دهم، حتی اگر بدانم که این نتیجه از طریق سایر روش‌ها نیز به دست خواهد آمد، آن را نخواهم گفت و می‌گویم که این نتیجه فقط از این روش حاصل خواهد شد و به وسیله هیچ طریق دیگری میسر نخواهد بود. برای این کار هم دلیل دارم، چون شما آن قدر باهوش نیستید که دید صحیحی از گفتن این مطلب که همه مکاتب می‌توانند همین نتیجه را بدهند، پیدا کنید. شما فقط سردرگم می‌شوید و نتیجه‌گیری می‌کنید که هیچ کدام از این راه‌ها نمی‌توانند ثمره‌ای واقعی داشته باشند. علاوه بر آن، این مکاتب چنان با یکدیگر در تقابل هستند که شما متعجب خواهید شد که چگونه چنین چیزی ممکن است و سردرگمی‌تان بیش‌تر نیز افزایش خواهد یافت.

به این دلیل، فرزانگان و افرادی که می‌دانند، مجبورند به زبان افراد نادان صحبت کنند. آن‌ها باید ادعا کنند که: «این تنها راه است و راهی جز این نیست». به همین دلیل، گرفتار مشکل بزرگی می‌شوند، چون به خوبی می‌دانند سایر راه‌ها هم همین نتیجه را در برخواهند داشت.

بخش ۱۲

کندالینی، شما را دگرگون می‌کند

سؤال: **شما دیروز گفتید که کنداها یا ذخایر انرژی انسان‌ها متفاوت و جدا از هم نیستند؛ بلکه در واقع یک کندای کیهانی هستند. اما تا آن‌جایی که به سالک مربوط است، انرژی او از کندای خودش برمی‌خیزد نه از کندای دیگران. با این وجود آیا کندا واقعاً یکی است؟ لطفاً توضیح دهید.**

این مانند آن است که تو چاهی در خانه خودت داشته باشی و من نیز چاه دیگری در خانه خودم. بدیهی است که این دو چاه جدا از یکدیگر به نظر می‌رسند. اما این چاه‌ها ذخیره آب خود را از یک جریان زیرزمینی دریافت می‌کنند و این جریان زیرزمینی، در مسیر گردش خود، با اقیانوسی دوردست مرتبط است.

اگر مسیر جریانی که آب چاه خانه‌ات را تأمین می‌کند دنبال کنی، نه تنها به چاه من می‌رسی بلکه با سایر چاه‌های موجود نیز مواجه

می‌شوی، و در نهایت به آن اقیانوس عظیم خواهی رسید. به همین ترتیب، کندالینی هم فقط در آغازِ سفر به صورت فردی است. هنگامی که سفر به پایان می‌رسد آن فردیت نیز پایان می‌یابد. آن گاه تنها چیز موجود، تمامیت است، کل است، مطلق است، یکی است، یا هر چه که آن را می‌نامید.

لذا در نقطه آغاز سفر تو جدا هستی و من هم جدا هستم، اما در مقصد، در نقطه غایی، نه تو هستی و نه من. ما بخش‌ها یا اجزایی هستیم از آنچه که در پایان سفر موجود است.

بنابراین وقتی کندالینی در تو آشکار می‌شود، نخست به نظر می‌آید که متعلق به تو – منحصر به فرد – است و از آنِ توست. طبیعتاً خود را ایستاده در کنار چاهت خواهی یافت. اما با بالا رفتن و گسترش کندالینی، هر چه بیش‌تر درمی‌یابی که چاه تو با سایر چاه‌ها نیز مرتبط است، و هر چه این مهم عمیق‌تر شود چاه فردی تو محوتر و محوتر شده و به نوبه‌ی خود، اقیانوس متجلی خواهد شد. در تجربه غایی است که می‌توانی بگویی کندا متعلق به همه است. در این ادراک است که می‌گویی کندا، واحد و جهانی است؛ یک ذخیره انرژی کیهانی.

همه ما، به همین دلیل این طور فکر می‌کنیم که افرادی جدا هستیم. بیاییم موضوع را به نحو دیگری تشریح کنیم. اگر برگ درختی، ناگهان ذی‌شعور و هوشیار شود، به نظرش می‌آید که برگ مجاور از خودش جداست. چگونه می‌تواند بداند برگی که از شاخه

دیگر همان درخت آویخته است، با خودش یکی است؟ برگ‌های سایر شاخه‌ها را در نظر بگیرید؛ آن برگ حتی نمی‌تواند برگ دیگری را که بر روی شاخه خودش قرار دارد، با خود یکی بداند. ممکن است فاصله آن‌ها از هم خیلی کم باشد. حتی به نظرش می‌آید که برگ سمت راستی هم از خودش جداست. علت این است که آگاهی این برگ، فردی است.

اما اگر این برگ به درون خود برود، به زودی درمی‌یابد که برگ مجاور نیز مانند خودش به همان ساقه متصل است و هر دو شیره حیاتی خود را از یک سرچشمه دریافت می‌کنند. اگر این برگ عمیق‌تر شود درمی‌یابد که نه تنها ساقه خودش، بلکه ساقه مجاور نیز اجزایی از یک درخت هستند و نیروی حیاتی آن‌ها یکی و واحد است. چنانچه به ریشه‌های اصلی درخت توجه کند درمی‌یابد که همه شاخه‌ها و برگ‌های آن، مانند خودش، اجزایی از همان درخت واحد هستند.

اگر این برگ به سفر خود ادامه دهد و به قلب زمین وارد شود ـ زمینی که درخت مجاور نیز از آن سربرآورده است ـ درمی‌یابد که آن درخت و همه درختان دیگر فرزندان یک مادر ـ مادر زمین ـ هستند. در صورتی که این برگ باز هم پیش رود، نهایتاً درمی‌یابد که سراسر کیهان چیزی نیست مگر امتداد خودش. لذا این برگ کوچک، تنها انتهایی بر این هستی پهناور است.

هنگامی که برگ از یک جزء آگاهی دارد، فردی جداست، و هنگامی که بر کل آگاهی یابد از فردیت دست می‌کشد.

نخستین تجربه شما از بیداری کندالینی، آتمن یا روح خواهد بود؛ و تجربه غایی آن پارام‌آتمن یا خود خدا خواهد بود. اگر با نخستین بیداری توقف کنید و دیگر به جست و جو نپردازید، اگر بر روی چاه بیداری خود حصاری بکشید، به صورت آتمن یا یک روح، راکد می‌شوید. به همین دلیل تعدادی از مذاهب در حد روح توقف می‌کنند و فراتر از آن نمی‌روند. اما آتمن یا روح، تجربه غایی نیست؛ این مذاهب تنها نیمی از سفر را می‌پیمایند. چنانچه فراتر بروید، روح نیز محو خواهد شد و آن گاه فقط خدا یا کل باقی می‌ماند.

همان طور که قبلاً گفتم، اگر کمی بیش‌تر پیش روید، آنچه در پایان می‌ماند نیروانا یا خلأ است. می‌توان گفت که هیچ باقی می‌ماند. لذا آنان که جرأت می‌کنند گامی فراتر از پارام آتمن بگذارند به نیروانا می‌رسند. آنان هستند که از خلأ غایی یا خالی مطلق سخن می‌گویند. می‌گویند که آن‌جا چیزی باقی نمی‌ماند؛ نهایتاً هیچ یا خودِ هیچی است.

حقیقت این است که وقتی کل را درک کنید، همزمان هیچ یا هیچی را نیز درک می‌کنید. مطلق، هیچی نیز هست.

بیایید از طریق دیگری به آن برسیم. صفر و کل، هیچ و همه، خلأ و مطلق دو نام برای یک چیز هستند. آن‌ها به یکدیگر قابل تبدیل‌اند؛

یک معنا دارند. صفر، کل هم هست. تهی، تمامیت هم هست، هیچی، همه چیز هم هست.

تا کنون یک تهی یا صفر نصفه دیده‌اید؟ صفر را نمی‌توانید به دو بخش تقسیم کنید، نمی‌توانید آن را بشکافید؛ اگر موفق شوید دیگر صفر نیست. دو را می‌توانید به دو تقسیم کنید. یک را می‌توانید به دو تقسیم کنید، اما صفر را نمی‌توانید تقسیم کنید. صفر یا تهی را نمی‌توانید بر صفحه کاغذ بکشید. نشان صفر بر صفحه کاغذ، نمادین است. به محض این که آن را می‌کشید، دیگر تهی نیست، زیرا آن را مشخص می‌کنید، با خطوطی آن را محدود می‌نمایید. اگر از اقلیدس بپرسید، خواهد گفت صفر چیزی است که نه طول دارد و نه عرض. فرقی نمی‌کند که آن را چقدر کوچک بکشید، حتی کوچک‌ترین نقطه‌ی ممکن هم طول و عرض کمی دارد. لذا علامت صفر که بر صفحه کاغذ ترسیم می‌شود، فقط نمادین است، نه واقعی. اگر طول و عرض داشته باشد نمی‌تواند صفر باشد. لذا اوپانیشادها می‌گویند اگر هیچ را از هیچ برداریم، باز هم هیچ می‌ماند – یعنی نمی‌توان چیزی از آن کم کرد.

در انتها درمی‌یابید که از تهی نمی‌توان چیزی برداشت. تمام کوشش‌ها برای ربودن از آن بیهوده خواهد بود. نمی‌توانید آن را بردارید یا با خود ببرید؛ شکست‌ناپذیر و غیرقابل انتقال است.

آنچه درباره صفر یا تهی صادق است، درباره کل یا مطلق نیز صادق است. در واقع نمی‌توانید کل را به جز از طریق تهی درک کنید. معنای

کل این است که چیزی نمی‌تواند به آن اضافه شود و معنای صفر یا تهی این است که چیزی نمی‌تواند از آن کم شود. هیچ راهی برای فراتر رفتن از مطلق و یا فروتر رفتن از ژرف‌ترین تهی وجود ندارد. کل یا تهی را نمی‌توانید به بخش‌هایی تقسیم کنید؛ آن‌ها بخش‌ناپذیر هستند.

کل نمی‌تواند محدود شود، چون چیزی که محدود شود نمی‌تواند کل باشد. محدود شدن به این معناست که چیزی خارج از محدوده باقی می‌ماند، و یک محدوده نمی‌تواند همه را در برگیرد؛ پس کم‌تر از کل است. مرز خانه شما از جایی شروع می‌شود که مرز خانه من در آن‌جا تمام می‌شود، پس خانه من کل نیست؛ اگر کل باشد باید خانه شما را نیز در برگیرد. لذا کل نمی‌تواند حدی داشته باشد؛ محدود نشدنی است. چه کسی می‌تواند آن را محدود کند؟ برای این کار، یک همسایه (واسطه‌ای بیرونی)، لازم است. اما هیچ چیزی خارج از کل نیست. کل خود به تنهایی هست؛ هیچ گونه همسایه‌ای ندارد.

به یاد داشته باشید، برای ایجاد مرز، همیشه دو چیز لازم است. وقتی که من تمام می‌شوم و دیگری آغاز می‌شود، مرزی وجود دارد. اگر شخص دیگری نباشد تا آغاز شود، اگر فقط من آن‌جا باشم، دیگر تمام نمی‌شوم؛ نمی‌توانم محدود شوم. پس کل نیز حدی ندارد. چه کسی آن‌جاست که آن را محدود کند؟ به همین شکل، تهی نیز نمی‌تواند حدی داشته باشد؛ زیرا اگر بتواند محدود شود، چیزی هست، آن گاه دیگر نمی‌تواند هیچ باشد.

اگر این را کاملاً درک کنید درمی‌یابید که تهی و کل، دو بیان از یک چیز واحد هستند. یک رهرو مذهبی می‌تواند هر یک از این دو طریق را دنبال کند: یا کل می‌شوید و یا هیچ. هر دو طریق، شما را به تقدیر خویش، که تقدیر همگان است، می‌رساند.

آن که طریقِ کل را می‌پیماید، کسی که به خداوند عشق می‌ورزد، خواهد گفت: «من روح الهی هستم، من کمال مطلق هستم». او خواهد گفت که تمام هستی است. خواهد گفت که ورای هستی او چیزی نیست و »تو«یی وجود ندارد؛ همه «تو»ها را در برمی‌گیرد. اگر برایتان امکان دارد که چنین مطلق باشید، به آن والاترین دست خواهید یافت.

اما در نهایت حتی این «من» هم باید برود، زیرا اگر «تو«یی وجود ندارد، چگونه می‌توان گفت «من هستم؛ من روح الهی هستم»؟ «من» تنها در مقابل «تو» می‌تواند معنا داشته باشد. بدون «تو» «من»، کاملاً بی‌ربط است.

وقتی مطلق هستید، گفتن «من مطلق هستم» چندان معنایی ندارد، زیرا این عبارت به طریقی وجود دو تا ـ هستی مطلق و شما ـ را تأیید می‌کند. در نهایت، با از میان رفتن «من»، حتی هستی مطلق نیز بی‌معنا می‌شود. آن گاه فرد خاموش خواهد شد، کاملاً سکوت خواهد کرد.

در طریق دیگر، خود را آن قدر از میان برمی‌دارید که می‌گویید «من نیستم». در یک مورد می‌گویید «من هستی مطلق هستم» یا

«من کل هستم» و در مورد دیگر می‌گویید «من هیچ هستم؛ همه چیز تهی مطلق است». این طریق نیز شما را به همان سرنوشت نهایی می‌رساند. وقتی به آن‌جا رسیده باشید دیگر حتی نمی‌توانید بگویید که شما نیستید. گفتن »من نیستم« نیاز به وجود »من« دارد. لذا حتی این هم محو خواهد شد.

حتی نمی‌توانید بگویید که همه چیز خالی است، یا کل تهی است. برای این که بگویید کل تهی است، وجود هر دو، یعنی «کل» و «تهی» لازم می‌شود. پس تنها مسیری که برای شما گشوده می‌گردد، خاموشی است؛ ساکت می‌شوید. از هر کجا شروع کنید ـ چه از کل و چه از تهی یا هیچ ـ به منتهای سکوت می‌رسید؛ جایی که چیزی برای گفتن نخواهید داشت.

بنابراین مهم نیست که فرد سفر خود را از کجا آغاز کند. آنچه باید به تجربه درآید، تقدیری است که در نهایت فرا می‌رسد. مسئله اصلی جایی است که هر حرکتی به آن ختم می‌شود.

این تقدیر نهایی می‌تواند شناخته شود و به تشخیص درآید؛ و چنانچه فردی به آن نایل شود، مسیری که پیموده، مسیری صحیح است. به طور مطلق هیچ راهی درست و هیچ راهی غلط نیست. هر راهی که شما را به هدف برساند راه درستی است؛ و هدف، واحد و یگانه است.

اما از هر کجا که شروع نمایید همواره با «من» آغاز می‌کنید. همیشه نخستین تجربه بر محور «من» واقع است، زیرا این وضعیتی

است که ما در آن قرار داریم؛ در ابتدا جایی وجود دارد که در آن هستیم و از آن‌جا آغاز می‌کنیم. چه کندالینی را بیدار کنیم یا به حالت مدی‌تیشن برویم و یا به سکوت برسیم، اولین تجربه، فردی است و بر محور «من» واقع شده. هر آنچه که در مرحله نخست برای ما رخ می‌دهد، فردی است، زیرا در آغاز سفر، افرادی مجزا هستیم. اما هر چه عمیق‌تر شویم، فردیت به نابودی می‌گراید. هر چه تجربه عمیق‌تر باشد، فردیت یا منیّت بیش‌تر تحلیل می‌رود. اما اگر از سفر درونی منحرف شده و راه را گم کنیم، فردیت باقی مانده و به رشد خود ادامه می‌دهد.

فرض کنید فردی بر لبه یک چاه ایستاده است. اگر داخل چاه شده و بیش‌تر و بیش‌تر به عمق رود، روزی به اقیانوس خواهد رسید. او نهایتاً درمی‌یابد که چیزی به عنوان چاه وجود ندارد. چاه در واقع چیست؟ فقط یک چاله است. چاله‌ای است در زمین که فرد از طریق آن به اقیانوس می‌نگرد؛ دریچه‌ای است کوچک به اقیانوس عظیم.

معنای چاه چیست؟ چاه دهانه کوچکی است. گذرگاهی است که توسط آن با دریا مرتبط می‌شوید. اگر چاه را با آب یکی می‌دانید در اشتباه هستید؛ آبِ موجود در چاه، همان اقیانوس است؛ از اقیانوس می‌آید. چاه فقط واسطه‌ای است که از طریق آن می‌توانید دریا را ببینید. هنگامی که این دهانه وسعت یابد، دیدار دریا نیز به همان اندازه وسعت می‌یابد.

اما اگر از چاه خارج شده و از آن دور شوید، نهایتاً دیدار آب را نیز از دست خواهید داد. در این صورت صرفاً لبه چاه و دهانه آن را خواهید دید؛ هرگز نخواهید توانست ارتباط میان چاه و اقیانوس را بیابید. و اعتقاد به وحدت و یگانگی آن‌ها را نخواهید پذیرفت.

سفر درونی، شما را به وحدت و یگانگی می‌رساند. اما سفر بیرونی به طور عکس عمل می‌کند؛ شما را به جدایی و انحراف می‌کشاند و به کثرت سوق می‌دهد.

اما حقیقتی که می‌ماند این است که در ابتدای همه تجارب مربوط به آن چاه، فردیت وجود دارد و در پایانِ اقیانوس، عدم فردیت یا خداست. این که گفتم کندای انرژی واحد، جهانی و کیهانی است، به این معنا بود. اگر به عمق فرو روید دیگر کندا از آنِ شما نیست، بلکه تنها یک کندای جهانی وجود خواهد داشت. آن گاه در حقیقت چیزی از آنِ شما نخواهد بود. این در مورد طبیعت اصلی چیزها نیز صادق است.

سؤال: **شما می‌گویید که همه‌ی به اصطلاح چاه‌های فردی یکی هستند و با اقیانوسی که تهی است مرتبطند. اگر چنین باشد، چه نیازی است که بخواهیم از طریق سادانا یا انضباط معنوی، با آن تهی یا خالی یکی شویم؟**

شما این سؤال را می‌پرسید چون فکر می‌کنید که خالی چیزی نیست و چرا باید سعی کرد تا به هیچ رسید؟ در صورتی باید بکوشید که چیزی برای دست یافتن باشد. شما تهی بودن و پوچی را با هم یکی می‌پندارید. لذا سادانا یا تلاش برایتان غیرضروری به نظر می‌آید. تلاش در صورتی برایتان اهمیت دارد که چیزی شوید. چرا برای هیچ تلاش کنید؟

اما نمی‌دانید که تهی به معنای کل است. نمی‌دانید تهی، تمامی هر آن چیزی است که هست. تهی به معنای پوچی نیست، بلکه به معنای مطلق است. اما الان نمی‌توانید درک کنید که تهی چگونه می‌تواند کل (مطلق) باشد. یک چاه هم می‌تواند بگوید «اگر فقط برای این باید به اقیانوس بروم که دریابم چیزی نیستم، اصلاً چرا باید بروم؟». چاه حق دارد این را بگوید. اگر رفتن چاه به دریا به این معنا باشد که سرانجام موجودیتی برایش باقی نماند، حق دارد که به دریا نرود.

اما این که شما به اقیانوس نروید، حقیقت را عوض نمی‌کند. حقیقت این است که شما نیستید. چه به اقیانوس بروید، چه نروید، واقعیت را تغییر نمی‌دهد. واقعیت این است که شما چاه نیستید؛ خودِ اقیانوس هستید. البته می‌توانید انتخاب کنید که یک چاه بمانید، اما حقیقت این است که نیستید؛ این که هستید یک دروغ است. این دروغ به شما صدمه می‌زند، باعث می‌شود که درجا بزنید. زندگی شما را پیوسته اندوهبار و عذاب‌آور می‌کند. شما را در زنجیر و اسارت‌ها نگه می‌دارد. در این دروغ، امکان هیچ گونه خوشی و سعادتی نیست.

درست است که چاه با رسیدن به دریا محو می‌شود، اما به همراه آن، همه رنج‌ها و اضطراب‌ها نیز محو خواهد شد. زیرا همه رنج‌ها و اضطراب‌ها کاملاً وابسته به چاه بودن (فردیت، منیّت) است. از دید دیگران چنین به نظر می‌آید که این چاه با ورود به اقیانوس، خود را از دست داده؛ نتوانسته چیزی باشد. اما خودِ چاه این طور فکر نمی‌کند. او خواهد گفت: «چه کسی می‌گوید که من خود را از دست داده‌ام؟ من خودِ اقیانوس شده‌ام». چاه همسایه، که هنوز دریا را ندیده است، می‌گوید: »ای ابله کجا می‌روی؟ چرا به جایی می‌روی که به بودن خود خاتمه می‌دهی؟« اما چاهی که به سوی دریا روان است خواهد گفت: «چه کسی می‌گوید که رفتن به اقیانوس یعنی نیست شدن؟ درست است که من از چاه بودن می‌میرم، اما به صورت خودِ اقیانوس متولد خواهم شد».

همواره انتخاب این است که می‌خواهید یک چاه باقی بمانید یا این که اقیانوس شوید. انتخاب میان اندک و لایتناهی است، میان جزء و کل، میان اسارت و رهایی. اما این موضوعی تجربی است و به هیچ وجه فلسفی نیست. اگر چاه از مردن بترسد، باید تمام ارتباطش با اقیانوس را بگسلد، زیرا به محض این که با اقیانوس مرتبط شود در معرض این خطر واقع می‌گردد که دریابد که او خودِ اقیانوس است. پس باید ارتباط خود را با همه چشمه‌ها و جریان‌های زیرزمینی قطع کند، زیرا آن‌ها سرانجام به اقیانوس می‌روند. باید چشم‌های خود را از هر سو ببندد و از مشاهده درون بپرهیزد؛ مبادا که از نبودِ خود و بودن اقیانوس آگاه شود. پس همواره بیرون را می‌نگرد و هرگز به درون نگاه نمی‌کند. آن وقت آرزو می‌کند که جویبارها هر چه کوچک‌تر شوند؛ حتی خشک شوند و بمیرند. اما در طول زمان، با وجود همه تلاشی که برای نجات خویش می‌کند، او هم می‌میرد؛ در تلاشی شدید برای نجات خود، هلاک می‌شود.

عیسی گفته است: «کسی که خود را نجات می‌دهد می‌میرد، و تنها کسی نجات می‌یابد که با اراده‌ی خود بمیرد».

مدام این سؤال در ذهن ما می‌آید که: «چرا باید به جایی بروم که در آن می‌میرم و ناپدید می‌شوم؟ اگر مردن حتمی است، اصلاً چرا به آن‌جا بروم؟» اما اگر مردن حتمی است، چیزی است که هست. چگونه می‌خواهید با چنین تلاش‌هایی برای حفظ خویش، خود را بر روی زمین حفظ کنید؟ اگر از نظر شما تبدیل شدن به چنین اقیانوس عظیمی به مرگ می‌انجامد، چگونه و چه مدتی می‌خواهید به صورت چاه کوچکی به زندگی ادامه دهید؟ به زودی دیوارهای چاه فرو خواهند ریخت، آبِ آن تبخیر شده و با گرد و خاک پوشیده خواهد شد. اگر نتوانید به صورت اقیانوسی پهناور بقا یابید، چگونه و چه مدت می‌توانید به صورت چاهی کوچک باقی بمانید؟

به این ترتیب، ترس از مرگ برمی‌خیزد. همین ترس است که چاه را دنبال می‌کند. چاه از ترس نابودی نمی‌خواهد به دریا برود، لذا از دریا فاصله می‌گیرد و به چاه بودن ادامه می‌دهد. اما حتی در این صورت هم، ترس از مرگ به سختی آن را فرا می‌گیرد، زیرا به محض

این که خود را از دریا دور می‌کند، مرگ نزدیک و نزدیک‌تر می‌شود. در مجاورت با اقیانوس، برای چاه، امید و حیات وجود دارد؛ زندگیِ آن به اقیانوس بسته است؛ با جدایی از اقیانوس، مرگش حتمی است.

همه ما به این علت از مرگ می‌ترسیم؛ می‌ترسیم که مبادا با مرگ نابود شویم. اما از مرگ گریزی نیست؛ مردن حتمی است و فقط دو روش برای مردن وجود دارد. یکی این که با جهشی به سوی اقیانوس بمیرید؛ چنین مرگی بسیار سعادت‌بار است، زیرا در واقع نخواهید مرد، خودِ اقیانوس خواهید شد. نوع دیگر مرگ، وقتی است که سرسختانه به چاه می‌چسبید و با این وجود می‌میرید. در این صورت راکد شده، تحلیل می‌روید و با چشمانی اشکبار می‌میرید.

ذهن ما حریص است؛ دایماً در پی منفعت، بهره و کامیابی است. پیوسته می‌پرسد: «اگر به اقیانوس بروم چه به دست می‌آورم؟ اگر به جست و جوی سامادی (نیروانا یا تهی) بپردازم چه چیزی به دست می‌آورم؟». ما همواره جویای این هستیم که به چه چیزی دست خواهیم یافت و هرگز آنچه را که باید پرسید، نمی‌پرسیم. «در این گردونه بی‌وفای منفعت و پیشرفت، چگونه می‌توانیم خود را ببازیم؟». در رویارویی با آن، همه چیز به دست می‌آوریم: ثروت، قدرت، قدر و منزلت، همه چیز. طی این کسب و کار، خود را از دست می‌دهیم؛ ما خود را کاملاً از دست داده‌ایم. اکنون همه چیز داریم – مگر خودمان را.

اگر درباره دستیابی از من بپرسید خواهم گفت: در صورتی که حاضرید خود را از دست بدهید، خود را به دست خواهید آورد. و چنانچه حاضر نیستید خود را ببازید و سعی می‌کنید خویشتن را حفظ کنید، خود را کاملاً از دست خواهید داد. این حالتی تناقض گونه دارد که در تلاش برای حفظ خود، همه چیز را حفظ می‌کنید به جز خودتان را. چیزهای دیگر را می‌اندوزید و روح خود را، که حقیقت وجودی شماست، از دست می‌دهید.

سؤال: **شما گفتید که نسبت اکسیژن و دی‌اکسیدکربن، با تنفس عمیق تغییر می‌کند. لطفاً توضیح دهید که این موضوع چه ارتباطی با بیداری کندالینی دارد؟**

ارتباط زیادی میان آن‌ها هست. ما در درون خود، هم قابلیت زندگی را داریم و هم قابلیت مرگ را. اکسیژن موجود در نفس، نمایانگر قابلیت زندگی و دی‌اکسیدکربن، نشان‌دهنده قابلیت مرگ است. وقتی که اکسیژن موجود در بدن به تدریج کاهش می‌یابد و نایاب می‌شود و فقط دی‌اکسیدکربن باقی می‌ماند، بدن به یک لاشه تبدیل می‌شود. مانند سوزاندن یک تکه پشم است. تا وقتی که اکسیژن موجود باشد، به سوختن ادامه می‌دهد. تا هنگامی که اکسیژن در اختیار داشته باشد، آتش هست و در پشم، حیات وجود دارد. اما به محض این که اکسیژن به پایان برسد، می‌میرد و به خاکستر یا ذغال، که همان کربن است،

تبدیل می‌شود. کربنی که بر جای می‌ماند چیزی نیست مگر آتش مرده.

هر دوی این عناصر در درون ما عمل می‌کنند. اگر میزان دی‌اکسیدکربن بیش‌تر باشد، دچار بی‌حالی و رخوت می‌شویم. به همین علت، خوابیدن در شب از خوابیدن در روز آسان‌تر است، زیرا در شب مقدار دی‌اکسیدکربن افزایش می‌یابد در حالی که مقدار اکسیژن کاهش پیدا می‌کند. به این سبب شب‌ها به آسانی به خواب می‌رویم اما روزها نمی‌توانیم به آن آسانی بخوابیم. هنگام روز میزان اکسیژن هوا افزایش می‌یابد زیرا خورشید و همه‌ی چیزها بیدار و فعال هستند. با غروب خورشید، نسبت اکسیژن در هوا به اندازه زیادی افت می‌کند.

به همین علت، تاریکی شب نمادی است از خواب مرگ و رخوت، و خورشید نمادی است از نور، زندگی و انرژی، زیرا با خود حیات می‌آورد. در شب همه چیز بی‌حال می‌شود: گلبرگ‌های گل بسته می‌شود، برگ‌ها سست و پژمرده می‌گردند و همه موجودات زنده به خواب می‌روند. به بیانی، هنگام شب تمام زمین به مرگ موقت فرو می‌رود. با ظهور صبحی دیگر، گل‌ها دوباره شکفته می‌شوند، درخت‌ها به نوسان درمی‌آیند، برگ ها زنده می‌گردند، موجودات زنده بیدار می‌شوند، پرندگان به پرواز درمی‌آیند و تمام زمین به جشن و پایکوبی می‌پردازد. مرگ موقتیِ شب هنگام ناپدید می‌شود و حیات به زمین بازمی‌گردد.

همین اتفاق در درون شما نیز رخ می‌دهد. وقتی که مقدار اکسیژن در بدنتان زیاد می‌شود، انرژی‌های نهفته بیدار می‌گردند. برای بیدار شدن هر نوع انرژی نهفته‌ای، اکسیژن لازم است. می‌توان فردی را که رو به مرگ است برای مدت کوتاهی با اکسیژن زنده نگه داشت. اگر لوله اکسیژن از بینی او برداشته شود، فوراً می‌میرد. اما با اکسیژن می‌تواند برای چند روز، چند ماه یا حتی چند سال زنده بماند، زیرا انرژی حیاتی او که کاملاً تضعیف شده است، با اکسیژن تجدید می‌گردد. در واقع با کمک اکسیژن، جلوی مرگ را می‌گیریم.

امروزه هزاران نفر در سراسر اروپا و امریکا از طریق دمیدن بیرونی اکسیژن در مجرای تنفسی‌شان زنده نگه داشته شده‌اند. اگر سیلندرهای اکسیژن نبود، مدت‌ها پیش مرده بودند. در حال حاضر، مرگ آسان برای بیماران لاعلاج یکی از مهم‌ترین پیامدهای دنیای غرب است. مرگ آسان به این معناست که یک فرد لاعلاج باید حق مردن داشته باشد. پزشکان می‌توانند با کمک اکسیژن و سایر تجهیزات مدرن، فردی را برای مدتی طولانی زنده نگه دارند ـ اگرچه ممکن است که او کاملاً مثل مرده باشد ـ بنابراین مرگ آسان موضوع مهمی شده است. مشکل یک پزشک این است که اگر اجازه دهد بیمار بمیرد، مقصر است و عملش نوعی قتل محسوب می‌شود. لذا یک علیل هشتاد ساله را به وسیله‌ی اکسیژن، زنده نگه می‌دارد. اگر چنین نکند به جرم قتل تحت پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت، لذا

با گذاشتن لوله اکسیژن در مجرای تنفسی، این انرژیِ رو به زوال را حفظ می‌کند.

تمرین‌های تنفسی مثل پرانایام، بهاستریکا و آن چیزی که من تنفس شدید و سریع می‌نامم، چه می‌کنند؟ شما از طریق این تمرینات، مایه حیات را به درون می‌برید تا ذخیره انرژی نهفته‌تان تشدید شده و بیدار شود. در همان هنگام با تنفس عمیق و سریع، حالت سستی و یا خواب از بین می‌رود.

از داستانی که می‌خواهم برایتان تعریف کنم متعجب خواهید شد. حدود چهار سال پیش یک راهب بودایی از سیلان نزد من آمد. او مدت سه سال را بدون این که بخوابد سپری کرده بود. همه نوع عملیات پزشکی بر روی او انجام شده بود، بدون این که مؤثر واقع شود. دارو نمی‌توانست بر او اثر کند زیرا راهب بودایی، آناپانساتی یوگا (نوع بخصوصی از انضباط تنفسی رایج میان بودایی‌ها) را تمرین می‌کرد. این تمرین عبارت است از مشاهده دایمی تنفس کامل. فردی که آناپانساتی یوگا را به او تعلیم داده بود نمی‌دانست که اگر یک نفر طی بیست و چهار ساعت شبانه‌روز، تنفس کامل خود را مشاهده کند، خوابش را به کلی از دست خواهد داد و از آن پس، خواب رفتن برایش غیرممکن می‌شود.

در حالی که آن راهب بودایی آناپانساتی را انجام می‌داد به او قرص‌های خواب‌آور داده شد و اوضاع را بدتر کرد، و باعث ایجاد تضاد شدیدی در بدن او گردید. او واقعاً در وضع آشفته‌ای بود. در حالی که دارو در او ایجاد خواب می‌کرد، توجه دایم به تنفس، او را بیدار نگه می‌داشت. در نتیجه نوعی بن‌بست و بحران در بدن او ایجاد شده بود، مثل این که در یک ماشین، گاز و ترمز به طور همزمان به کار گرفته شوند. بدیهی بود که راهب بودایی در رنج شدیدی به سر می‌برد.

کسی درباره من با او صحبت کرده بود و او نزد من آمد. به محض این که او را دیدم دانستم که گرفتار نوعی آشفتگی است. او خود را در وضعیت بغرنجی قرار داده بود. از او خواستم که آناپانساتی یوگا را فوراً متوقف کند. اما او می‌خواست بداند که آناپانساتی چه ارتباطی با بی‌خوابی او دارد. او اصلاً خبر نداشت که توجه مدام بر تنفس کامل، اکسیژن بدنش را به قدری افزایش داده که خواب او را کاملاً از بین برده است. همچنین به او گفتم که اگر نمی‌تواند آناپانساتی را ترک نماید باید داروهای آرام‌بخش را متوقف کرده و با بی‌خوابی سر کند. اگر به آناپانساتی ادامه می‌داد، می‌توانست به راحتی بدون خواب به سر برد؛ هیچ صدمه‌ای به او وارد نمی‌شد.

وقتی که راهب بودایی آناپانساتی را فقط به مدت هشت روز متوقف کرد، خواب به سوی او بازگشت و دیگر نیازی به داروی آرام‌بخش نداشت.

افزایش دی‌اکسید کربن قطعاً خواب را افزایش می‌دهد. هر چیزی که در بدن ما کربن ایجاد کند، انرژی‌های به خواب رفته‌مان را به خواب عمیق‌تری می‌برد و ناآگاهی‌مان را نیز عمیق‌تر می‌کند. به همین علت با افزایش جمعیت دنیا سهم اکسیژن هر نفر به همان

میزان کاهش می‌یابد و این امر به ناآگاهی ما – که اکنون نیز بسیار زیاد است – می‌افزاید. به زودی زمانی می‌رسد که قابلیت ما برای بیداری، به حداقل خود خواهد رسید.

شما هنگام صبح با نشاط هستید، وقتی به جنگل یا ساحل دریا می‌روید احساس فرح می‌کنید، اما وقتی در بازار و در شلوغی هستید، بی‌حال و کسل می‌شوید. چرا؟ این به خاطر کثرت دی‌اکسید کربن و کمبود اکسیژن است. درست است که اکسیژن به طور مداوم تولید می‌شود، اما از آن‌جایی که اجتماع مردم اکسیژن بیش‌تری مصرف می‌کند، در بازار کمبود اکسیژن حاصل می‌شود. وقتی به مکان شلوغی (مثل یک سینما یا معبد) بروید، به سرعت گرفتار کسالت و بی‌حسی می‌شوید. اما وقتی به کوهستان، باغ یا کنار رودخانه بروید، احساس هوشیاری، سرزندگی و شادمانی می‌کنید.

افزایش میزان اکسیژن در بدن شما مفهوم عظیمی در بر دارد. تعادل درونی‌تان را تغییر می‌دهد؛ شما را بیدارتر و هوشیارتر می‌کند، از خواب و ناآگاهی‌تان می‌کاهد. چنانچه میزان اکسیژن سریعاً، به تندی و ناگهان افزایش یابد، در تعادل درونی شما تغییری اساسی ایجاد خواهد کرد. مانند این است که یک کفه ترازو کاملاً بالا رفته و کفه دیگر به زمین برخورد کند. اگر این تغییر به طور ناگهانی رخ دهد، آن را سریعاً و به تندی تجربه خواهید کرد. تغییر آهسته و تدریجی را به سختی احساس می‌کنید.

به همین علت بر تنفس سریع و شدید تأکید می‌کنم؛ به این ترتیب تحول سریعی در شما حاصل می‌شود و طی ده دقیقه، از یک مرحله به مرحله دیگر گذر می‌کنید و فرآیند تغییر خود را نیز مشاهده خواهید کرد. فقط وقتی که چیزی سریعاً و به تندی تغییر کند می‌تواند این قدر به وضوح مشاهده شود.

برای مثال هر یک از ما از کودکی به جوانی و از جوانی به پیری گذر می‌کنیم، اما فرآیند تغییر به قدری آهسته و تدریجی است که هرگز متوجه نمی‌شویم که دقیقاً چه وقت جوان و چه هنگام پیر می‌گردیم. اگر کسی تاریخ دقیق زمانی را که من پیر شدم بپرسد، نمی‌توانم پاسخ دهم. یک آدم پیر گیج است، نمی‌تواند بفهمد که اکنون پیر شده، چون میان جوانی و کهنسالی‌اش هیچ شکافی نبوده است. به همین ترتیب، یک کودک نیز نمی‌فهمد که به سن بلوغ رسیده است؛ و به رفتار کودکانه خود ادامه می‌دهد. در حالی که از دید سایرین، جوان به نظر می‌آید، خودش از این واقعیت آگاه نیست. هنگامی که والدین انتظار دارند که او وظایفش را در خانواده بر عهده بگیرد او هنوز خود را بچه می‌داند.

علت آن این است که گذر از یک مرحله به مرحله دیگر به طور ناگهانی صورت نمی‌گیرد؛ بلکه بسیار آرام و آهسته است. به همین ترتیب یک فرد مسن نیز طوری رفتار می‌کند که گویی جوان است؛ او بر این امر آگاه نیست که تحولی در زندگی‌اش صورت گرفته است. چگونه می‌تواند آگاه باشد؟ تحولی سریع و ناگهانی لازم است تا این

که فرد از آن آگاه گردد. اگر برای وقوع چنین تحولی، روز و ساعت معینی وجود داشت، دیگر جایی برای سردرگمی نبود. دیگر نیازی نبود که به یک نوجوان یا فرد مسن درباره وضعیت شایسته‌اش تذکر داده شود.

لازم است در طول مراقبه آنچنان تغییر سریع و قوی ایجاد شود که اختلاف میان آگاهی به خواب رفته خود و قرینه بیدار شده آن را به وضوح تشخیص دهید. این تغییر باید مثل یک جهش توسط یک ضربه رخ دهد تا این که به خوبی دریابید که آن تحول واقع شده است. چنین دریافتی ارزشمند است؛ به شما کمک بسیار زیادی خواهد کرد. به همین علت من طرفدار روش‌هایی هستم که باعث تحولی سریع و ناگهانی می‌شوند. اگر روند تحول طولانی باشد، هرگز متوجه آن نخواهید شد؛ و این ناآگاهی، خطر خاص خود را دارد. خطر این است که اگر متوجه نشوید چه تحولی رخ داده است، آن وقت این تحول، چنان که باید، ادراک شما را عمیق‌تر نمی‌کند.

اغلب اتفاق می‌افتد که فردی کاملاً ناآگاهانه و بدون کوشش، به تجربه‌ای معنوی می‌رسد؛ این تحول به قدری آهسته و آرام است که اصلاً متوجه نمی‌شود که این چیزها برای چیست. آن گاه چون دید لازم برای درک آن وجود ندارد، سعی می‌کند آن را به روش همیشگی خود – که عمدتاً اشتباه است – تفسیر کند. بسیاری از مواقع، به یک تجربه معنوی جدید خیلی نزدیک هستید اما از کنارش گذر می‌کنید، زیرا آن را بر اساس پیش‌فرض‌های گذشته خود تفسیر می‌نمایید. همه این‌ها فقط به این علت است که تغییرات، بسیار آهسته و تدریجی صورت می‌گیرند.

مردی را می‌شناسم که به راحتی یگ گاومیش آب‌دوست را با دستانش بلند می‌کند. گاومیش حیوانی است بسیار بزرگ و سنگین. در دامداری او تعداد زیادی گاومیش وجود داشت. این مرد با بلند کردن یک بچه گاومیش شروع کرد و برای مدتی طولانی هر روز آن را بلند می‌کرد. به این ترتیب وقتی گاومیش بزرگ می‌شد، تدریجاً توانایی او نیز برای بلند کردن آن افزایش می‌یافت. اکنون می‌تواند هر گاومیش بالغی را بلند کند – که واقعاً به یک معجزه می‌ماند**!** – آن مرد خودش فکر نمی‌کند که این کار یک معجزه باشد، زیرا این توانایی را به آهستگی و طی زمانی طولانی کسب کرده است. اما بقیه مردم می‌اندیشند که این کار یک معجزه واقعی است، زیرا دید خاصی نسبت به آن دارند. آن‌ها می‌دانند که خودشان نمی‌توانند کاری را که این مرد می‌کند، به راحتی انجام دهند.

به این علت است که من این روش شدید و پویای مدی‌تیشن را به شما می‌آموزم.

اکسیژن اهمیت بسیاری دارد. چیز فوق‌العاده ارزشمندی است. هر چه بیش‌تر بدن خود را با اکسیژن پر کنید گذر شما از جسم به روح، سریع‌تر خواهد بود. اگر آن را به درستی درک کنید درمی‌یابید که جسم شما سوی کم ارتعاش شماست و به همین علت دیده می‌شود. این بخش از شما که کم ارتعاش است، جمادیت یافته لذا قابل رؤیت

است. روح بخش دیگری از شماست که روان، لطیف، رقیق و اثیری است و نمی‌تواند به چنگ آید. مقدار فراوانی از اکسیژن که برای شما بیداری و حیات به همراه می‌آورد، فاصله نسبتاً زیادی بین جسم و روح شما ایجاد می‌کند. آن گاه به وضوح متوجه می‌شوید که آن‌ها به کلی از هم متفاوتند، اگرچه دو بخش از یک وجود ـ یعنی خود شما ـ هستند. لذا تنفس نقش مهمی در بیداری کندالینی بازی می‌کند.

کندالینی، انرژی خفته شماست. نمی‌توانید با دی‌اکسید کربن آن را بیدار کنید. برعکس، کربن خواب آن را عمیق‌تر می‌کند. اکسیژن کمک بزرگی در بیداری کندالینی است. به همین علت، همواره برای مدی‌تیشن صبح‌گاه اهمیت زیادی قائل هستیم. علت این است که در صبح، حتی یک نفس کوچک هم مقدار زیادی اکسیژن به همراه دارد. تا یک ساعت پس از طلوع خورشید، زمین در حالتی بی‌نظیر و استثنایی قرار دارد. لذا در سراسر دنیا، برای بهره‌مندی از این حالت، صبح به عنوان بهترین زمان برای عبادت انتخاب شده است.

هر چه بیش‌تر با تنفس سریع و شدید، کندالینی را برانگیزید، زودتر بیدار خواهد شد. اما مشکل این است که ما عملکرد آن را به وضوح نمی‌بینیم، و از این رو اهمیت تنفس عمیق بر ما نامعلوم است. برای مثال چراغی می‌سوزد؛ ما نفت موجود در ظرف سفالی آن را می‌بینیم، فتیله و چوب کبریتی که آن را روشن کرده می‌بینیم، همچنین شعله و نور برخاسته از آن را می‌بینیم اما از دیدن چیز اصلی یعنی اکسیژن – که جزء حیاتی سراسر این عملیات است – ناتوانیم. در واقع این اکسیژن است که می‌سوزد و نور می‌دهد. نفت، فتیله و چوب کبریت، هیچ کدام اهمیت اکسیژن را ندارند. آن‌ها اجزاء قابل رؤیت چراغ هستند و بدنه آن را تشکیل می‌دهند. اما جزء نامرئی، یعنی اکسیژن، که روح چراغ است و در واقع می‌سوزد، قابل رؤیت نیست.

شنیده‌ام که یک روز عصر خانواده‌ای برای دیدن دوستانشان از منزل بیرون رفتند و پسری را برای مراقبت در خانه گذاشتند. آن خانه معبد کوچکی داشت که در آن چراغی در مقابل مجسمه می‌سوخت. از پسر خواسته بودند که خصوصاً مراقب باشد تا آن چراغ خاموش نشود. در این اثناء باد شدیدی وزیدن گرفت و پسر نگران آن چراغ شد، لذا یک جام شیشه‌ای آورد و چراغ را با آن پوشاند. با این که از چراغ به خوبی در برابر باد محافظت شده بود، اما شعله آن به سرعت خاموش شد. شاید آن چراغ می‌توانست از باد جان سالم به در ببرد، اما با نبود اکسیژن نمی‌توانست دوام آورد؛ لذا در یک آن خاموش شد.

اکسیژن، که در واقع نیروی حیاتی است، غیرقابل رؤیت است؛ آنچه که آن را حیات خود می‌خوانیم نوعی فرآیند ترکیب با اکسیژن است، مثل سوختن چراغ. به بیان علمی، حیات همان اکسیژنِ فروزان است. چه در انسان باشد، چه در درختان، چه در چراغ و چه در خودِ خورشید، هر کجا که فرآیند ترکیب با اکسیژن وجود داشته باشد حیات هم وجود دارد. لذا هر چه اکسیژن بیش‌تری دریافت کنید، شعله زندگی شما درخشان‌تر است. کندالینی همین شعله زندگی است. دریافت

بیش‌تر اکسیژن، فروزشش را شدیدتر می‌کند و کندالینی را به جریان می‌اندازد. لذا اکسیژن در رابطه با کندالینی، بسیار مؤثر است.

سؤال: **بسیاری از یوگی‌ها از غارهایی کوهستانی استفاده می‌کنند که کاملاً عاری از اکسیژن هستند. این غارها چگونه به دست یافتن به سامادی یا وحدت با مطلق کمک می‌کنند؟**

در واقع پیش از این که فردی بتواند برای تمرین یوگا به غاری برود شرایط زیادی لازم است. اگر این پیش‌نیازها فراهم نباشند، هرگز یک یوگی، در غار، به سامادی نایل نمی‌شود؛ بلکه برعکس دچار ناآگاهی فزاینده‌ای می‌گردد؛ آنچه که او سامادی می‌پندارد چیزی نیست مگر عمیق شدن خواب و ناآگاهی. فقط فردی می‌تواند از غار استفاده کند که با تمرین بسیار زیاد پرانایام، خود را آن قدر از اکسیژن سرشار کرده باشد که غار برایش خطری در بر نداشته باشد.

اگر فردی به طور دقیق و کامل، طریق پرانایام را پیموده باشد، چنانکه هر قطره‌ای از خون و هر بافتی از بدنش از اکسیژن سرشار شده باشد، می‌تواند خود را به مدت هشت روز زیر خاک دفن کند و در پایان، زنده بیرون بیاید. علت آن خیلی ساده است: او به قدر کافی ذخیره اکسیژن با خود دارد که بتواند هشت روز دوام آورد. ما به طور معمول، هیچ اکسیژن اضافی با خود نداریم؛ بلکه با اکسیژن بسیار اندکی سر می‌کنیم. اگر بدون تمرین کافی پرانایام، در کنار یک یوگی زیر خاک بخوابید، طی این هشت روز می‌میرید در حالی که آن یوگی زنده می‌ماند. آن یوگی مقدار اکسیژنی را که برای گذراندن هشت روز در زیر خاک لازم است، در خود ذخیره دارد. چنین فردی به خوبی از غار برای مدی‌تیشن استفاده کرده و بهره فراوانی می‌برد. با توجه به این که از لحاظ اکسیژن با مشکلی مواجه نمی‌شود، از سایر مزایایی که فقط یک غار می‌تواند برای یوگی فراهم آورد، بهره‌مند می‌گردد.

علت استفاده از غار این است که سالک را از بسیاری جهات تحت محافظت قرار می‌دهد. نه تنها او را از سر و صدا و های و هوی بیرون حفظ می‌کند، بلکه در برابر ارتعاشاتی که به یوگا آسیب می‌رساند نیز از او محافظت می‌کند. غاری که سنگ آن از نوع بخصوصی باشد، از اهمیت زیادی برخوردار است. برخی از سنگ‌های خاص مانند سنگ مرمر، از ورود بسیاری ارتعاشات به داخل غار ممانعت می‌کنند. به همین علت در بنای معابد، زیاد از سنگ مرمر استفاده شده است. به خاطر وجود این سنگ، ارتعاشات خاصی از معابد دور می‌مانند.

لذا از مرمر تنها برای مقاصد تزئینی ـ آن طور که همه تصور می‌کنند ـ استفاده نمی‌شود، بلکه این سنگ در واقع از اهمیت معنوی بالایی برخوردار است که طی تجاربی طولانی آشکار شده است. بعضی از سنگ‌ها هستند که ارتعاشات خاصی را جذب می‌کنند، لذا مانع از ورود آن‌ها به معابد می‌شوند. بعضی از سنگ‌های دیگر، این ارتعاشات را منحرف یا دفع می‌کنند. بعضی نیز ارتعاشاتی را به سوی خود جذب می‌کنند که انسان را در راستای انضباط معنوی سوق

می‌دهد. از آن‌جایی که طراحی غار نیز در انجام سادانا امری مهم است، در گذشته غارهایی به اشکال و اندازه‌های خاصی حفاری می‌شد. اما در حال حاضر اطلاعی از آن‌ها نداریم، زیرا تمام آن دانش، از دست رفته است.

در ساخت یک ماشین، طراحی خاصی را به کار می‌گیریم. یکی از اهداف این کار، افزایش سرعت ماشین است. ماشین باید طوری طراحی شود که هوا را بشکافد؛ و با آن درگیر نشود. اگر قسمت جلوی ماشین صاف باشد، سرعت آن کند می‌شود. قسمت جلو باید طوری باشد که مثل تیر، بدون هیچ مقاومتی هوا را بشکافد. و چون ماشین با سرعت هوا را می‌شکافد، هوا به خلأ ایجاد شده در پشت ماشین هجوم برده و به سرعت آن می‌افزاید.

شاید پلی را که در الله‌آباد بر روی رودخانه گنگ ساخته شده است دیده باشید؛ این پل با سختی فراوانی ساخته شد. جریان رودخانه به قدری قوی بود که هر پایه‌ای را که مهندسان با تلاش فراوان سعی در ساختن آن داشتند، می‌شکست و با خود می‌برد. باید بعد از هر پایه، پایه بعدی ساخته و بازسازی می‌شد. اما سازندگان در ساخت یکی از پایه‌ها با مشکلی مواجه بودند؛ ساخت آن تقریباً ناممکن می‌نمود. وقتی همه پایه‌های دیگر آماده شدند، ساخت این پایه توسط تکنولوژی جدید همچنان با مشکل مواجه بود. ناگاه طرحی مبتکرانه به ذهن مهندسان خطور کرد؛ آن‌ها پایه را مطابق با ساختار یک کفش طراحی کردند. به این ترتیب پایه در برابر آن جریان قدرتمند ایستادگی کرد. اگر به کفش خود نگاه کنید، درمی‌یابید که ساختار آن چگونه با شکافتن هوا به راه رفتن شما کمک می‌کند. به همین ترتیب، آن پایه‌ی شبه کفش نیز توانست ضربه حاصل از جریان شدید رود گنگ را بر خود تحمل کند.

به این علت است که غارها شکل و اندازه خاصی دارند و جنس آن‌ها از سنگ‌های مشخصی است.

یک سالک می‌تواند ارتعاشات خود را تا حد معینی در فضای اطراف خود پراکنده کند. او به طور تجربی می‌آموزد که چقدر فضا لازم دارد تا سادانای خود را به راحتی انجام دهد. مثلاً اگر فردی متوجه شود که می‌تواند مساحت شصت و چهار فوت مربع را با ارتعاشات خود پُر کند، چنین فضایی برای او محفوظ می‌ماند و او دقیقاً چنین جایی را برای خود خواهد یافت. سپس باید توجه کند که غار حداقل ورودی را داشته باشد ـ احتمالاً یک ورودی کافی است ـ و این یک ورودی باید دارای شکل و اندازه خاص خودش باشد؛ باید ارتعاشات سالک را در خود نگه دارد و در عین حال از ورود سایر ارتعاشات ناخواسته به درون ممانعت کند.

اگر چندین سالک از غار بخصوصی برای انجام سادانا استفاده کرده باشند، آن غار اهمیت فوق‌العاده‌ای پیدا می‌کند و سالکان جدید می‌توانند از آن بهره خیلی زیادی ببرند. لذا بعضی از غارها هزاران سال بدون وقفه مورد استفاده واقع شده‌اند.

وقتی غارهای آجانتا برای نخستین بار کشف شدند، همه آن‌ها از خاک پر شده بودند. این کار به منظور خاصی انجام شده بود، اگرچه افرادی که عهده‌دار کار حفاری بودند از آن موضوع اطلاعی نداشتند. آن‌ها متعجب شدند که همه غارها آن طور به دقت با خاک پر شده و محکم بسته شده بودند. درست مثل صخره‌هایی کوهستانی به نظر می‌رسیدند که درختانی خودرو در آن‌جا روییده باشند. پر کردن غارها با خاک لازم بود، زیرا زمانی فرا رسید که تعداد سالکان معدود شد لذا باید تأثیرات مفید آن غارها برای زمان‌های آینده حفظ می‌شد؛ برای وقتی که سالکانی جدید به آن‌ها نیاز داشته باشند.

غارهای آجانتا به هیچ وجه به خاطر جهانگردان و بینندگان و افرادی که امروزه از آن‌ها استفاده می‌کنند، نبوده است. آن غارها برای بازدیدکنندگان نیستند؛ آن‌ها چیزهای ارزشمند این غارها را واقعاً نابود کرده‌اند. امروزه آن غارها از لحاظ معنوی ارزشی ندارند.

اگرچه غار فاقد اکسیژن است، اما برای سالکان فواید دیگری دارد. سادانا یا انضباط معنوی قضیه پیچیده‌ای است؛ جنبه‌های بسیاری دارد.

غار برای سالکان پیشرفته مکان مناسبی بود. سالک مجبور نبود که دایماً فقط در غار باقی بماند؛ بلکه گه‌گاهی از آن خارج می‌شد. اگر لازم بود، قسمتی از سادانای او بیرون از غار انجام می‌شد. او از هر دو مکان ـ فضای درون و بیرون غار ـ استفاده می‌کرد.

معابد و مساجد به منظور همین هدف اصلی طراحی و ساخته شدند؛ این اماکن به قصد حفظ ارتعاشات و انرژی‌های خاصی هستند که سالک را در جهت رشد پیش می‌برند.

برخی اوقات متوجه می‌شوید که در دیدار از مکانی، افکارتان به ناگاه تغییر کرده است، اگرچه نمی‌دانید که آن مکان در این تغییر مؤثر بوده است. فکر می‌کنید که آن تغییر خود به خود اتفاق افتاده. بعضی اوقات طی دیدار با افراد خاصی درمی‌یابید که شخص متفاوتی شده‌اید ـ متفاوت از آنچه که هستید ـ درمی‌یابید که وجه دیگری از شخصیت شما رو آمده است. آن گاه فکر می‌کنید که موضوع فقط تغییر روحیه است. اما قضیه به این سادگی نیست.

پژوهش‌های بسیاری در این راستا انجام شده است. از جمله درباره اهرام مصر. برای پی بردن به این که این اهرام چه هستند و چرا و به چه منظوری ساخته شده‌اند، تحقیقات ویژه‌ای انجام گرفته است. هدف از بنای چنین اهرام غول پیکری در سرزمینی پهناور، در صحرا چه بوده است؟ چقدر پول صرف ساختن آن‌ها شده و چقدر انرژی انسانی برای بنای آن‌ها به کار رفته است؟ اگر چنین ساختمان‌های عظیمی، چنانچه به نظر می‌رسد، تنها به منظور دفن مردگان بنا شده‌اند، اتلاف بی‌ملاحظه پول و انرژی انسانی بوده است.

حقیقت این است که اهرام به طور ویژه برای مقاصد معنوی ساخته شده بودند؛ اماکنی بودند که در آن‌ها سادانای معنوی خیلی راحت‌تر و

بهتر می‌توانست انجام شود و جسم افراد خاص نیز به مقاصد معنوی در آن اماکن نگهداری می‌شد.

در تبت جسم بودهیساتواهای بزرگ (ارواح بسیار پیشرفته) که برخی از آن‌ها هزاران سال قدمت دارند، در غارهای مخفی بسیار عمیقی نگهداری شده‌اند. جسم فیزیکی که روح بزرگ بودا هشتاد سال همراه آن بود، یک چیز عادی نبود. بی‌اندازه ارزشمند و بزرگ بود. این جسم، ارتعاشات نادر و بی‌نظیر بودا را به مدت هشتاد سال جذب کرده و به خود گرفته بود. به سختی می‌توان گفت که پدیده‌ای مشابه آن دوباره بر روی زمین رخ دهد.

جسم عیسی پس از مصلوب شدن، در غاری قرار داده شد. قرار بود که روز بعد به خاک سپرده شود، اما دیگر هرگز پیدا نشد. این مسئله به صورت رازی برای مسیحیان باقی مانده است که جسم عیسی چگونه ناپدید شد و بر آن چه رفت. حکایت درباره رستاخیز او چنین می‌گوید که عیسی چند روز پس از مصلوب شدن، با چند تن از مریدانش مشاهده شده است. اما این پرسش باقی می‌ماند که: پس از رستاخیز بر عیسی چه رفت و چه زمانی مجدداً جسم خود را ترک کرد؟

اما درباره عیسی، پس از مصلوب شدن، هیچ چیزی معلوم نیست و از اسرار است. مسیحیان هیچ اطلاعی از چگونگی رستاخیز عیسی ندارند. حقیقت این است که جسم عیسی به قدری با ارزش بود که باید فوراً از آن غار به محلی منتقل می‌شد که بتواند مدت زمانی

طولانی صحیح و سالم بماند. برای در امان بودن آن جسم، می‌بایست این اطلاعات به صورت راز نگه داشته می‌شد. فردی مانند عیسی حقیقتاً نادر و کم‌نظیر است.

لذا اهرام مصر ـ هم از لحاظ بنا، هم محوطه و هم نمای ظاهری ویژه ـ بسیار پرمعنا و بااهمیت هستند.

سؤال: **هنگام مدی‌تیشن عمیق، بدن ساکن شده و تنفس کند می‌شود که احتمالاً منجر به کمبود اکسیژن در جسم می‌گردد. لطفاً این پدیده را بر اساس مفهوم سامادی و خلسه توضیح دهید.**

وقتی تنفس به بالاترین میزان شدت خود برسد و مابین شما و جسمتان فاصله بیفتد، زمانی که بخش‌های ناهشیار شما از بخش‌های آگاه جدا شوند، آن زمان است که حرکت شما به سوی بخش آگاهتان شروع می‌شود. در این حالت، جسم، دیگر به اکسیژن نیازی ندارد. در این‌جا جسم با شکوه تمام به آرامش رسیده و ساکن می‌گردد، باشکوهی همانند مرگ. اینک نیروی حیاتی شما به جای آن که به سوی جسم فرو ریزد، به سمت روح اوج می‌گیرد.

این جسم است که به اکسیژن احتیاج دارد اما روح از آن بی‌نیاز است. متوجه هستید چه می‌گویم؟ جسم نیازمند اکسیژن است و هنگامی که نیروی حیاتی شما به سوی روح می‌ریزد، جسم به کم‌ترین میزان اکسیژن احتیاج خواهد داشت ـ فقط به قدری که آن را

زنده نگاه دارد و به بیش از آن هم نیازی ندارد. چنانچه در این حالت اکسیژن بیش‌تری دریافت کند، مانعی برای پیشرفت شما خواهد بود.

بنابراین در این حالت ـ همان طور که لازم است ـ تنفس کند شده و آرام می‌گردد. تنفس برای تأمین انرژی لازم است. هنگامی که انرژی خود به خود تأمین می‌گردد، دیگر نیازی به تنفس نیست. در این حال، جسمتان می‌تواند با کم‌ترین میزان اکسیژن سر کند. پس زمان‌هایی فرا می‌رسد که تنفس کاملاً متوقف می‌گردد و باید هم چنین شود.

در حقیقت هنگامی که به نقطه تعادل صحیح که ما آن را سامادی می‌نامیم دست یابید، تنفس متوقف خواهد شد. اما هیچ ایده‌ای از مفهوم این توقف نداریم. اگر می‌خواهید هم اکنون آن را بشناسید می‌توانید از نفس کشیدن دست بکشید. اما این بی‌معناست. با توقف عمدی تنفس نمی‌توان آن حالت را تجربه نمود؛ و همان تجربه‌ای نیست که در مدی‌تیشن عمیق دارید.

ما تنها دو طریق تنفس را می‌شناسیم: تنفسی که به درون می‌رود و تنفسی که بیرون می‌آید. اما لحظه‌ای فرا می‌رسد، لحظه‌ای در اوج مدی‌تیشن، لحظه‌ای که در آن تنفس در جایی مابین دم و بازدم متوقف می‌شود. هنگامی که چنین لحظه‌ای فرا رسد احساس می‌کنید که تنفس متوقف شده و اکنون است که بمیرید. این لحظه قطعاً فرا می‌رسد.

همان طور که در مدی‌تیشن عمیق‌تر می‌شوید، تنفستان کندتر و کندتر خواهد شد، گویی سبک شده است. این بدان علت است که در آن عمق از مدی‌تیشن، به اکسیژن نیازی ندارید. اکسیژن تنها در شروع لازم بود. مثل این است که کلیدی را در قفل بچرخانیم تا در باز شود. آیا پس از باز شدن، باز هم به کلید نیاز داریم تا همان طور به چرخاندن ادامه دهیم؟ حالا دیگر کلید، بی‌استفاده است؛ به قفل آویزان است و ما هم داخل اتاق هستیم. و شما می‌پرسید چرا وقتی که داخل اتاق هستیم از کلید استفاده نمی‌کنیم. نه، کلید وظیفه خود را انجام داده است. کلید تنها برای باز کردن در بود.

تا لحظه‌ای که کندالینی بیدار نشده باید با تمام قدرت از کلید تنفس استفاده کنید. اما همان که کندالینی بیدار شد دیگر نیازی به تنفس نخواهد بود.

هنگامی که در حال سفر باطنی هستید، جسمتان به اکسیژن بسیار اندکی نیاز دارد. نیازی به توقف ارادی تنفس نیست بلکه خودش خود به خود کند می‌شود و لحظه‌ای فرا می‌رسد که همه چیز به نظر ساکن می‌آید. در حقیقت این لحظه – لحظه‌ای که تنفس مابین دم و بازدم متوقف می‌گردد – لحظه‌ای است که شما در حد اعلای تعادل هستید، در حالت جذبه یا سامادی. دقیقاً در این لحظه شما حضور را – و نه زندگی را – تجربه می‌کنید.

متوجه تفاوت مابین درک زندگی و درک حضور باشید. در حالت سامادی شما حضور را تجربه می‌کنید و نه زندگی را. وقوف شما

نسبت به حیات، به تنفس شما مرتبط است چرا که زندگی، اکسیژن است، زندگی، بخشی از تنفس است. در حالت سامادی شما حضور را، که کلاً از تنفس بی‌نیاز است، تجربه می‌نمایید. حضور، بی‌کران است. این حضور، همه چیز را در بر دارد – هستی شما را، کوه‌ها و ستارگان را و تمامی فضا را. در حضور، ابداً حرکتی نیست، همه چیز در حال آرامش است. حتی کوچک‌ترین موجی هم در دریای آرام و ساکن آن نمی‌توان یافت. در آن لحظه تمامی ارتعاشات تنفسی شما خاموش می‌شوند، خود تنفس هم متوقف می‌گردد. چرا که تنفس، به این سکون، به این خلأ راهی ندارد. نه فقط تنفس، بلکه زندگی هم هرگز به این فضا راهی ندارد.

ماوراء، ماوراء زندگی هم هست.

بدانید آنچه فراسوی مرگ است، فراسوی زندگی هم هست. بنابراین نمی‌توان گفت که خداوند، زنده است؛ چنین حرفی بی‌معناست. از آن‌جایی که او تابع مرگ نیست، پس زنده بودن هم برایش بی‌معنا خواهد بود. وجود زندگی نسبت به مرگ معنا دارد؛ یکی بدون دیگری نمی‌تواند باشد. خداوند، حضور دارد – در حقیقت او، عین حضور است. ما موجودات زنده، زنده هستیم، ما حیات داریم. وقتی از حضور بیرون می‌آییم، حیات داریم. زمانی که به حضور باز می‌گردیم، زمان مرگ ماست.

به عنوان مثال، هنگامی که موجی از اقیانوس برمی‌خیزد، همانند زندگی است. پیش از برخاستن موج، تنها اقیانوس بود، موجی نبود. هنگامی که موجی برمی‌خیزد، حیات آغاز می‌گردد. موج، ایجاد می‌شود، زندگی می‌گیرد. زمان محو شدن موج، زمان مرگش است. برخاستن موج، حیات آن است و سقوطش، مرگ آن. اما حضور دریا به امواج وابسته نیست. حتی پیش از ایجاد امواج، دریا وجود داشت. پس از مرگ امواج هم همچنان وجود خواهد داشت؛ و تجربه آن حضور، آن سکون، سامادی یا جذبه است.

پس سامادی درک زندگی نیست، سامادی درک حضور است؛ بنابراین از تنفس بی‌نیاز است. برای سامادی، تنفس بی‌معناست. نفس و بی‌نفس، هر دو از نظر سامادی بی‌معنا هستند. لحظه‌ای که همه چیز متوقف می‌گردد، سامادی رخ می‌دهد.

بنابراین باید دقت‌ها و مراقبت‌های لازم به کار رود تا وقتی یک سالک به مراحل عمیق‌تر مدی‌تیشن می‌رود، زنده بماند. افراد زیادی باید در آن ساعت بحرانی او را یاری دهند در غیر این صورت ممکن است نابود شود، ممکن است او در آن بی‌کرانگی که سامادی نام دارد، از بین برود. چنانچه مراقبت‌های لازم به کار نرود، وی نمی‌تواند دوباره از آن حالت گذرا بازگردد. راماکریشنا اغلب به این مرحله می‌رسید. او روزها در سامادی و جذبه‌ی حضور باقی می‌ماند و بازگشت به زندگی برایش مشکل می‌شد.

راماکریشنا از طبقه بسیار محترمی بود، همه او را می‌شناسند و از او به بزرگی یاد می‌کنند. اما ما از مردی که از راماکریشنا مراقبت می‌کرد تا برای دنیا باقی بماند چیزی نمی‌دانیم. یکی از پسران برادرش(۶۶) با

او زندگی می‌کرد. او بود که هر وقت راماکریشنا در آن حالت فرو می‌رفت، از او مراقبت می‌نمود. وی شب‌ها بیدار می‌ماند. لحظه‌ای که راماکریشنا وارد سامادی می‌شد، این برادرزاده به شدت تلاش می‌کرد تا او را زنده نگاه دارد. او با نیروی هرچه تمام‌تر به راماکریشنا شیر و آب و سایر مواد مغذی می‌خوراند. هر وقت که تنفس راماکریشنا بند می‌آمد، وی با ماساژ دادن، تنفس را به او برمی‌گرداند. او به منظور باقی ماندن راماکریشنا برای این جهان، هر کاری انجام داد.

تمام جهان، راماکریشنا را از طریق ویوکاناندا شناختند. اما هیچ کس مردی که او را برای این جهان زنده نگاه داشت، نمی‌شناسد. او به سختی تلاش می‌کرد و برای محافظت از راماکریشنا – که هر زمان ممکن بود از این دنیا برود – از هیچ چیز دریغ نمی‌کرد. تجربه سامادی آن قدر سرورانگیز است که بازگشت از آن تقریباً ناممکن است. در آن لحظه، همیشه احتمال محو شدن هست.

یک نقطه بدون بازگشت وجود دارد که به سامادی بسیار نزدیک است. مکان‌های گروهی آموزشی، خانقاه‌ها و آشرام‌ها برای این مقصود خاص به وجود آمده‌اند: تنها برای محافظت از لغزیدن سالکان به این نقطه بی‌بازگشت. سانیاسین‌ها که هیچ گاه آشرام نمی‌سازند، نتوانسته‌اند به درک سامادی عمیق نائل شوند. سانیاسین‌های سرگردان، که با نام پاریوراجاکا از آن‌ها یاد می‌شود – و همواره از مکانی به مکانی دیگر در حرکتند – از این رفیع‌ترین تجربه معنوی، محروم مانده‌اند. برای چنین تجربه‌ای وجود یک گروه و یک مکان برای آموزش گروهی، الزامی است.

برای رفتن به اعماق سامادی و همین طور برای محافظت از سالکان در برابر مرگ، افراد زیادی که با این مسئله آشنا هستند مورد نیازند. پاریوراجاکاها برای گریز از وابستگی قاعده‌ای دارند که مطابق آن هیچ گاه برای مدت زمانی طولانی در یک مکان باقی نمی‌مانند. کسی که در مدتی طولانی قربانی وابستگی شود، در مدتی کوتاه هم خواهد شد. تفاوت، تنها در شدت وابستگی خواهد بود ـ در مدت کوتاه، شدت وابستگی او کم خواهد بود. مثلاً اختلاف به اندازه یک وابستگی سه ماهه و یک وابستگی سه روزه است. تفاوت تنها در حد چند درجه است. مکتب پاریوراجاکاها نهایتاً منجر به از دست دادن یوگا و سامادی می‌گردد چرا که محافظت از آن‌ها به وجود گروه‌ها و اجتماعات نیازمند است.

در مورد ورود به سامادی، باید گفت که یک فرد، به تنهایی قادر به انجام آن هست اما بازگرداندن او مسئله دیگری است. مشکل اصلی، مرحله مدی‌تیشن نیست، بلکه توجه و مراقبت زیادی است که باید در لحظه سامادی به کار رود. یک لحظه است که در آن محافظت از سالک در برابر سُر خوردن به محدوده بی‌بازگشت، ضروری است. او باید زنده بماند چرا که اوست که برایمان از آن فراسوی خبر می‌آورد؛ این تنها اوست که از طریق سامادی گوشه چشمی به آن‌جا انداخته و به واسطه این لمحه می‌تواند آن خبرها را برایمان به ارمغان آورد.

هر آنچه از آن عالم می‌دانیم توسط همان تعداد معدودی که از آن فراسوی بازگشته‌اند، برایمان آمده است. اما از دید آن‌ها ما کاملاً نسبت به آن عالم، در جهل هستیم. نمی‌توان آن را توسط فکر یا اندیشه شناخت. هیچ راهی برای شناخت آن نیست. تنها می‌توان مستقیماً با آن ارتباط برقرار نمود و مشاهده‌اش کرد. اغلب برای کسی که با آن فراسوی ارتباط برقرار می‌کند، بازگشت به عالم دشوار است. او ممکن است برای همیشه محو شود. آن نقطه، نقطه‌ای بی‌بازگشت است. آن‌جا نقطه‌ای است که از آن، فرد به خلأ بی‌کران فضا می‌جهد، جایی که تمامی جاده‌ها در آن به انتها می‌رسند، جایی که تمام پل‌ها فرو می‌ریزند. آن زمان است که مراقبت زیادی لازم است و باید کاری بزرگ صورت پذیرد.

از مدتی پیش نکته‌ای را مد نظر قرار داده بودم و آن این بود که با توجه به آن که شما اینک برای سامادی آماده می‌شوید، ضرورتاً به مکان‌های آموزش گروهی و جمعی نیازمندید. برای شما گروه‌ها – و نه اشخاص – حائز اهمیت‌اند، گروه‌هایی که از کسانی که وارد سامادی می‌شوند، مراقبت خواهند نمود. چه در غیر این صورت آن‌ها برای همیشه محو خواهند شد. گروه‌ها، مکان‌های آموزش گروهی و اجتماعات، به خروج جویندگان و سالکان از سامادی کمک می‌کنند و موجب حفظ آگاهی آن مشاهده و تجربه متعالی می‌گردند. در غیر این صورت، همیشه خطر از دست رفتن آن دانش متعالی وجود دارد.

سؤال: **در حالت ساهاج سامادی یا جذبه طبیعی، وضع تنفس چگونه است؟**

وضع تنفس در آن حالت بسیار موزون و هماهنگ است، گویی یک موسیقی است. فردی که بیست و چهار ساعت در ساهاج سامادی باشد ـ کسی که ذهنش متزلزل نیست، آرام است و آرامش دارد، کسی که در حضور استقرار یافته و با آن یکی شده ـ تنفسش به صورت خود به خودی و به طور موزون جریان دارد و زمانی که به کاری مشغول نیست ـ نه خوردن، نه صحبت کردن، نه قدم زدن ـ در آن زمان تنفس برای او بسیار سرورانگیز می‌گردد. در آن هنگام، فقط بودن و نفس کشیدن، چنان سرور و شعفی برای او دارد که هیچ چیز دیگر قادر به ایجاد آن نیست. تنفسش بسیار موزون و هماهنگ است، او به درون صوت بی‌صدا قدم می‌نهد، صدای دست زدن با یک دست.

از طریق روش خاصی از تنفس می‌توان آن تجربه غیرزمینی را مزمزه کرد. به همین دلیل هم روش‌های خاص تنفسی ـ مانند روش های یوگا و غیره ـ در زمان‌های گذشته شکل گرفته و تدوین شده‌اند. به عنوان مثال، اگر چنانچه شخصی تنفسش را همانند تنفس فردی که در حالت ساهاج سامادی است موزون و هماهنگ کند، سکوت و آرامش را تجربه خواهد کرد. پرانایام و سایر تکنیک‌های تنفسی بر مبنای توجه به روش‌های تنفس و تأثیرات تنفس افرادی که در

سامادی مستقر شده‌اند، شکل گرفته و توسعه یافته است. چنین روش‌هایی بسیار مفیدند.

در سطح سامادی، تنفس به کم‌ترین میزان خود می‌رسد چرا که در سامادی، زندگی ـ نسبت به حضور یا بودن ـ اهمیت خود را از دست می‌دهد. برای فردی که در سطح سامادی است، بعد کاملاً جدیدی گشوده شده که به حضور تعلق دارد و در آن سطح، به تنفس و چیزهای شبیه آن نیازی نیست. اکنون او به طور ابدی در آن بعد مستقر شده، حضور دارد و تنها هنگامی که بخواهد با ما ارتباط برقرار نماید، از جسمش استفاده می‌کند و در سایر موارد از بدنش استفاده‌ای نمی‌کند. او تنها به خاطر ارتباط داشتن با ماست که می‌خورد، استراحت می‌کند، استحمام می‌نماید، لباس می‌پوشد و سایر کارهایی را که جسم به آن‌ها نیاز دارد انجام می‌دهد. همگی این‌ها تنها به منظور ارتباط برقرار ساختن با ماست.

به غیر از این منظور، او نیازی به جسمش، تنفس و غیره ندارد. جسم و کارهایش برای او بی‌معناست. تنفس او به کم‌ترین حد خود می‌رسد و تنها به میزانی نفس می‌کشد که نیروی حیاتی لازم برای نگاه داشتن او در جسمش فراهم شود. بنابراین به راحتی می‌تواند در مکانی که اکسیژن بسیار کمی دارد زنده بماند.

معابد کهن و غارهایی هستند که تقریباً هیچ در و پنجره‌ای ندارند، آن‌ها هیچ هواکشی ندارند. چنین مکان‌هایی برای دوران جدید آنچنان نامتناسب به نظر می‌رسند که گویی کاملاً بر خلاف علم بهداشت امروزی هستند. تمامی این معابد کهن و غارهایی که هنوز هم موجودند، به معنای واقعی کلمه، هیچ روزنه‌ای ندارند. غارهایی هستند که تهویه هوا در آن‌ها غیرممکن است. شخص با دیدن چنین مکان‌هایی از این که جریان هوا چگونه ممکن است برقرار شود، دچار حیرت می‌گردد. اما کسانی که در چنین مکان‌هایی زندگی می‌کرده‌اند به هوای چندانی احتیاج نداشته‌اند. در واقع آن‌ها نمی‌خواستند هوای زیادی به خلوتگاه آن‌ها راه یابد چرا که ارتعاشات دنیای خارج که توسط جریان هوا به داخل غار وارد می‌شود، منجر به از بین رفتن ارتعاشات آسمانی غار ـ که باید از آن‌ها مراقبت و محافظت کرد ـ می‌گردد. محافظت و نگاهداری ذخیره‌ی انرژی سماوی، علتی برای انتخاب معابد و غارهای بدون روزن در روزگاران کهن بود.

اما امروزه چنین کارهایی ناممکن است. برای حصول آن، نیازمند ایجاد نظام‌های طولانی مدت تنفسی هستیم. ما به حضور مردان و زنانی احتیاج داریم که به سامادی رسیده باشند.

سؤال: **تکنیک آناپانساتی - مشاهده مداوم تنفس - چگونه بر میزان اکسیژن در بدن ما تأثیر می‌گذارد؟**

آناپانساتی تأثیر زیادی بر روی اکسیژن بدن دارد. این سؤال خوبی است که باید به درستی فهمیده شود. هر فعالیت حیاتی، هر عمل مربوط به جسم، زمانی که به آن توجه کنید، شتاب می‌گیرد. اغلب

کارهای جسم به طور اتوماتیک انجام می‌گیرد و نیازی به توجه کردن به آن‌ها نیست، اما هنگامی که به آن‌ها توجه می‌کنید، از توجه شما تأثیر می‌پذیرند.

به عنوان مثال، زمانی که یک پزشک، انگشتش را روی نبض شما می‌گذارد، ضربان نبضتان ثابت نمانده بلکه بلافاصله اندکی سریع‌تر می‌شود، سریع‌تر از آنچه قبلاً بود. این بدان علت است که نبضتان مورد توجه واقع می‌شود، مورد توجه دو نفر ـ توجه دکتر و شما. و چنانچه پزشک، شخصی از جنس مخالف باشد، سرعت نبض بیش‌تر افزایش می‌یابد چرا که اکنون بیش‌تر مورد توجه واقع گردیده است. این امر را به این صورت می‌توان امتحان کرد: سرعت نبضتان را اندازه بگیرید، سپس به مدت ده دقیقه به ضربان نبض خود دقت کنید. آن گاه دوباره سرعت آن را اندازه‌گیری کنید. می‌بینید که ضربان نبضتان تسریع شده است. توجه همانند یک عامل کاتالیزوری برای تسریع ضربان نبضتان و یا تسریع هر کار دیگر جسم عمل می‌کند.

تکنیک آناپانساتی فوق‌العاده ارزشمند است. این تکنیک، روشی است برای توجه به تنفس خودتان. در این روش، لازم نیست هیچ کاری در مورد تنفستان انجام دهید، به هیچ وجه لازم نیست در نفس‌هایتان دخالتی بکنید. تنها باید به آن توجه نمایید. اما به محض آن که شروع به مشاهده‌اش کنید، تنفستان اندکی سریع‌تر می‌شود. این امر، طبیعی است. شیوه تنفس شما بر اثر مشاهده، تغییر خواهد کرد و سریع‌تر از قبل خواهد شد. این تغییر و همچنین خود عمل مشاهده، نتایجی را به بار خواهند آورد.

اما هدف اصلی آناپانساتی ایجاد تحول در شیوه تنفسی شما نیست، بلکه هدف اصلی آن تنها مشاهده تنفستان به همان صورت است که هست. هنگامی که شما تنفستان را مشاهده می‌کنید و این مشاهده را به طور ثابت ادامه می‌دهید، در حقیقت قدم به قدم خود را از آن جدا می‌کنید، پس بین شما و نفس‌هایتان فاصله‌ای می‌افتد. چرا که هر وقت کسی، چیزی را مشاهده کند، بلافاصله مشاهده‌کننده از مشاهده‌شونده جدا می‌گردد.

در حقیقت مشاهده‌کننده نمی‌تواند با مشاهده‌شونده یکی باشد. همان لحظه‌ای که شما چیزی را مشاهده می‌کنید، خودتان را از موضوع مورد مشاهده‌تان جدا می‌سازید ـ شما نسبت به آن متفاوت می‌شوید. حال از آن‌جایی که شما نفس‌هایتان را مشاهده کرده‌اید و به چگونگی عملکرد آن دقت نموده‌اید، در فرآیند مشاهده، از آن دور می‌شوید. و بالاخره روزی فرا می‌رسد که درمی‌یابید که در حین این که تنفس ادامه دارد، در فاصله قابل توجهی نسبت به آن به سر می‌برید.

آناپانساتی یوگا منجر به جدایی شما از جسم می‌شود و شما حقیقتاً این را تجربه می‌کنید.

آناپانساتی را به طرق مختلف می‌توان انجام داد. چنانچه به روش راه رفتن خود دقت کنید و آن را مشاهده نمایید – اگر تنها توجه کنید

که چگونه پای راست بلند شده و حرکت می‌کند و پس از آن پای چپ – پس از گذشت دو هفته درمی‌یابید که کاملاً از پاهای خود جدا هستید. به وضوح پاهای خود را به عنوان موضوع مورد مشاهده و خود را به عنوان مشاهده‌گر می‌بینید. به نظرتان می‌رسد که پاهایتان به طور مکانیکی عمل می‌کنند. چنین فردی خواهد گفت که هنگام راه رفتن، او نیست که راه می‌رود و هنگام سخن گفتن، او نیست که سخن می‌گوید، هنگام غذا خوردن، او نیست که غذا می‌خورد و هنگام خوابیدن، او نیست که می‌خوابد؛ و او حقیقت را می‌گوید.

اما درک چنین فردی که اینک دیگر به مشاهده‌گری بر روی بلندی مبدل گشته، بسیار دشوار است. اگر او مشاهده‌گرِ حرکت خود است، اگر هنگام پیمودن راه، او نیست که راه می‌رود، این تنها اوست که این امر را درک و مشاهده می‌کند. برای دیگران حتی فهم این مطلب نیز دشوار است. اگر او سخن گفتن خود را مشاهده می‌نماید و در زمان سخن گفتن، این او نیست که سخن می‌گوید، اوست که به تنهایی شاهد این رویداد است.

آناپانساتی تکنیک با اهمیتی است چرا که شما را به یک شاهد ـ به روحی که شاهد است ـ مبدل می‌سازد. اما این با کندالینی تفاوت دارد.

سؤال: **در زمان تنفس عمیق و شدید، این امکان وجود دارد که اکسیژن زیادی به ریه‌ها وارده شده و به شخص آسیب برساند. شما در این مورد چه نظری دارید؟**

در واقع هیچ کس در هنگام تنفس، به طور کامل از ریه‌های خود استفاده نمی‌کند. در ریه‌های هر شخصی حدود شش هزار کیسه هوایی وجود دارد. چنانچه شخص، کاملاً سالم بوده و به طور طبیعی تنفس کند، فقط بین هزار و پانصد تا دو هزار عدد از این تعداد، از اکسیژن پر می‌شود. مابقی از دی اکسید کربن پر می‌گردد که در واقع همان آلودگی است. بنابراین به ندرت می‌توان شخصی را یافت که بیش از میزان مورد نیاز، اکسیژن جذب نماید. حتی شخصی که به اندازه مورد نیازش اکسیژن جذب کند هم نادر است. بخش عمده‌ای از ریه‌های ما بی‌استفاده می‌ماند.

اگر بتوانید تمامی ریه‌های خود را از اکسیژن سرشار سازید، کار حقیقتاً بزرگی انجام داده‌اید چرا که این امر، آگاهی شما را به میزان زیادی بسط خواهد داد. از روی میزان اکسیژنی که می‌توانید در ریه‌هایتان جذب کنید، می‌توان به میزان سرور در زندگی‌تان پی برد. اکسیژنِ بیش‌تر، به معنای زندگی سرشارتر است. چنانچه بتوانید تمامی ریه‌های خود را از اکسیژن پر کنید، در نقطه اوج زندگی خواهید بود.

تفاوت مابین سلامتی و بیماری، از اکسیژن ناشی می‌شود. بیمار، شخصی است که هنگام تنفس، اکسیژن بسیار اندکی جذب می‌کند. به همین دلیل است که به برخی از بیماران، به طور مصنوعی اکسیژن می‌دهند. اگر آن‌ها به حال خود رها شوند، می‌میرند. سلامتی و

بیماری را می‌توان از روی میزان جذب اکسیژن سنجید. به همین دلیل است که دویدن، شما را سالم نگاه می‌دارد. دویدن برایتان مقادیر زیادی اکسیژن به ارمغان می‌آورد. به همین دلیل، هر ورزش فیزیکی، بسیار با اهمیت است. هر فعالیتی که ذخیره اکسیژن شما را افزایش دهد، منجر به سلامتی می‌گردد و هر آنچه ذخیره اکسیژنتان را تخلیه نماید، برای سلامتی‌تان مضر بوده و منجر به بیماری می‌گردد.

اما این واقعیت همچنان باقی است که شما هیچ گاه با ظرفیت کامل ریه‌هایتان تنفس نمی‌کنید. حتی هیچ گاه تمام اکسیژنی را که قادر به جذب آن هستید، جذب نمی‌نمایید. بنابراین طبیعتاً در مورد دریافت اکسیژن، به میزانی بیش از مقدار مورد نیاز، فکر هم نمی‌کنید. نمی‌توانید بیش از توانایی ریه‌ها، بیش از ظرفیت آن‌ها اکسیژن بگیرید. این، کاری بسیار دشوار است.

سؤال: **هنگام تنفس، علاوه بر اکسیژن، گازهای دیگری نظیر نیتروژن و هیدورژن هم وارد ریه‌ها می‌شوند. وجود این گازها به چه صورت در امر مدی‌تیشن، راهگشاست؟**

این گازها کاملاً در مورد مدی‌تیشن راهگشا هستند. هر آنچه در هواست ـ که تنها شامل اکسیژن نبوده بلکه بسیاری چیزهای دیگر را نیز شامل می‌گردد ـ به حیات منجر می‌گردد. به واسطه آن‌هاست که

شما زنده هستید. در روی سیاره و یا قمر یک سیاره که چنین گازهایی را با نسبت مناسب نداشته باشد، حیاتی وجود ندارد. وجود آن عوامل است که امکان حیات را میسر می‌سازد. بنابراین نباید از این جهت نگران باشید.

هر چه شدیدتر و تندتر تنفس کنید، بهره بیش‌تری خواهید برد. در حالتی از تنفس عمیق و سریع، تنها اکسیژن است که با بیش‌ترین میزان خود وارد ریه‌های شما می‌شود و سایر گازها جذب نمی‌شوند. تازه این گازهای دیگر، خود عوامل مفیدی برای حیات هستند. آن‌ها مضر نیستند.

سؤال: **چگونه است که پس از تنفس عمیق و سریع، جسم احساس سبکی می‌کند؟**

درست است. پس از چنین مدی‌تیشنی، جسم احساس سبکی خواهد کرد. این بدان دلیل است که آگاهی ما نسبت به جسممان، یکی از عوامل سنگینی است. آنچه را که سنگینی می‌نامیم، چیزی جز آگاهی نسبت به جسم نیست. جسمِ یک شخص بیمار، سنگینی می‌کند حتی اگر آن جسم، لاغر باشد. اما یک شخص سالم نسبت به بدنش احساس سبکی دارد حتی اگر سنگین وزن باشد. بنابراین آگاهی ما نسبت به جسم است که همانند وزنه‌ای بر ما سنگینی می‌کند.

تنها زمانی نسبت به جسممان آگاه هستیم که جسم در حال درد کشیدن باشد. نسبت به پاهایمان فقط وقتی که صدمه دیده‌اند آگاهی داریم. نسبت به سرمان فقط وقتی که درد می‌کند آگاهیم. چنانچه هیچ درد جسمی نداشته باشیم، هیچ گاه نسبت به جسم خود آگاه نخواهیم بود. این آگاهی، میزانی از درد و رنج جسمانی است.

شخص سالم شخصی است که گویی هیچ جسمی ندارد. آن که احساس جسم بودن نداشته باشد، آن که ادراکی از بی‌جسمی داشته باشد، او شخص سالمی است. اما چنانچه وی بخشی از جسمش را احساس کند می‌توان گفت که آن قسمت از جسم، بیمار است.

همین طور که مقدار اکسیژن افزایش می‌یابد و کندالینی برمی‌خیزد، ادراکاتی در شما شکل می‌گیرد که متعلق به جسم نبوده بلکه به روح یا آتمن تعلق دارد. به واسطه این احساسات لطیف، به طور همزمان احساس سبکی و حالت فوق‌العاده‌ای از بی‌وزنی خواهید نمود. بسیاری از اشخاص در این حالت، احساس معلق بودن دارند. البته این به آن معنا نیست که آن‌ها واقعاً در حالت تعلیق در هوا می‌مانند ـ چنین رویدادی در یک دوره طولانی مدی‌تیشن فقط یک بار رخ می‌دهد. اما به علت منتها درجه احساس سبکی، احساس معلق بودن در هوا را خواهید داشت. چنانچه چشمانتان را بگشایید، می‌بینید که هنوز بر روی زمین نشسته‌اید. اما چرا احساس معلق بودن در هوا را دارید؟

حقیقت این است که ذهن ما در اعماق درونی خود، با زبانی که ما به آن سخن می‌گوییم، سخن نمی‌گوید. ذهن تنها زبان تصاویر و نمادها را درک می‌نماید. بنابراین هنگامی که سبکی را تجربه می‌کنید ـ منتها درجه سبکی را ـ ذهنتان این را به زبان تصاویر بیان می‌کند. ذهن به طور لفظی نمی‌گوید که اکنون سبکی حاصل شده، بلکه آن را به صورت معلق شدن به تصویر می‌کشد، به عبارتی احساس شناور بودن می‌کند.

ذهن درونی‌تر ما با کلمات نمی‌اندیشد، بلکه با تصاویر می‌اندیشد، با نمادها. به همین علت است که رؤیاهای شبانه ما تنها تصاویرند و کلمات در آن‌ها بسیار به ندرت بیان می‌شوند. ذهن رؤیابین، همه چیز را – همه مشاهدات و اندیشه‌ها را – به تصاویر مبدل می‌سازد. به همین دلیل است هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شویم، درک رؤیاهای خود را بسیار دشوار می‌یابیم. زبانی که می‌دانیم و آن را در ساعات بیداری به کار می‌بریم، با زبان تصویری رؤیاها کاملاً متفاوت است. این دو کاملاً با یکدیگر غریبه هستند و بنابراین به مفسرین بزرگی در غالب حکما، روانشناسان و روان‌پزشکان نیازمندیم تا آن‌ها را برایمان تفسیر کنند. بدون وجود آن‌ها نمی‌توان هیچ کاری در این زمینه انجام داد.

حال شخص بلند همتی را در نظر بگیرید. بلند همتی او هنگام رؤیا چگونه بروز می‌کند؟ او به پرنده‌ای مبدل می‌گردد که با بال‌هایش در آسمان صعود می‌کند. در آن زمان او بر فراز تمام چیزهاست و تمامی جهان در پایین او قرار دارند، بلند همتی در رؤیاها به صورت پرواز متجلی می‌گردد – شخص در رؤیا خود را در حال پرواز می‌بیند. تمامی

مردان بلند همت، رؤیاهایی از پرواز دارند. اما واژه بلند همتی، هیچ گاه در رؤیا جایی ندارد. بنابراین شخص، پس از بیداری، از این که چگونه در رؤیایش پرواز می‌کرد دچار شگفتی می‌شود. بلند همتی اوست که در رؤیاها به پرندگان در حال پرواز مبدل می‌گردد.

به همان طریق، هنگامی که به اعماق مدی‌تیشن فرو می‌رویم، سبکی به صورت حالت تعلیق بروز می‌کند. سبکی را تنها به کمک معلق بودن در هوا می‌توان به تصویر کشید و راه دیگری برای بیان تصویری آن وجود ندارد.

در دوره‌ای طولانی و در حالت سبکی فوق‌العاده، یکباره جسم، واقعاً در هوا شناور می‌گردد.

سؤال: **گاهی هنگام مدی‌تیشن به نظر می‌رسد که چیزی در درون گسیخته می‌شود، و این تجربه، ترسناک است.**

ممکن است، کاملاً امکان دارد.

سؤال: **آیا شخص نباید بترسد؟**

ترس ضرورتی ندارد، اگرچه طبیعی است که احساس ترس کنید.

سؤال: **حرارت زیادی هم ایجاد می‌کند.**

آن هم امکان‌پذیر است. زیرا تمام مکانیزم درونی شما دستخوش تغییر می‌شود. تمام ارتباطات شما با جسم شروع به شل شدن می‌کنند و به جای آن، ارتباطات تازه‌ای شکل می‌گیرند. پل‌های قدیمی شکسته می‌شوند و پل‌هایی جدید به وجود می‌آیند. درهای قدیمی بسته شده و درهایی تازه گشوده می‌شوند. به این ترتیب، همه خانه دگرگون می‌شود. به این دلیل فکر می‌کنید که چیزهای زیادی در درون شما در حال فرو ریختن است و آن وقت احساس وحشت می‌کنید. طبیعی است، زیرا کل سیستم به آشفتگی و آشوب فرو می‌رود. این رویداد هنگام گذار رخ می‌دهد.

وقتی از این آشوب، نظم تازه‌ای به وجود آید، کاملاً با قبل متفاوت و به طور غیرقابل قیاسی منحصر به فرد خواهد بود، آن وقت فراموش خواهید کرد که اصلاً چیزی شبیه آن نظم قدیمی وجود داشته است و وقتی که آن را به یاد بیاورید، تعجب خواهید کرد که اصلاً چگونه با آن سر می‌کرده‌اید.

همه این‌ها امکان‌پذیر است.

سؤال: **آیا لازم است حتی پس از شاکتی‌پات یا انتقال انرژی، سعی کنیم که عمیق و کامل تنفس کرده و بپرسیم «من کیستم؟» یا این امر به طور طبیعی و خود به خود صورت می‌گیرد؟**

وقتی تنفس و پرسش به حالت طبیعی درآید، دیگر سؤالی وجود نخواهد داشت. آن هنگام، خود این سؤال به نظر غیرطبیعی می‌رسد. وقتی همه چیز طبیعی باشد موضوع خاتمه می‌یابد. اما بسیاری از اوقات، خیلی پیش از آن که این طور شود، ذهن، شما را قانع می‌کند که گمان کنید قبلاً موضوع خاتمه یافته است و اکنون دیگر نیازی به ادامه تلاش نیست. تا وقتی که ذهن به قانع کردن شما ادامه دهد نباید آسوده بنشینید، نباید دست از تلاش بردارید. شما باید به این پرسش «من کیستم؟» ادامه دهید، زیرا که ذهن هنوز وجود دارد، هنوز باقی است. این ذهن است که با شما در جدل بوده و سعی در قانع کردنتان دارد.

اما روزی فرا خواهد رسید که درمی‌یابید دیگر لازم نیست کاری کنید. آن گاه حتی اگر بخواهید هم نمی‌توانید کاری انجام دهید، زیرا شما فقط تا وقتی می‌توانید به پرسش «من کیستم؟» ادامه دهید که نمی‌دانید کیستید. روزی که دریابید که هستید، این سؤال دیگر وجود نخواهد داشت. آن هنگام، این پرسش بسیار بی‌معنا خواهد بود، زیرا پاسخ را می‌دانید.

تا وقتی که من ندانم »در« کدام طرف است، با اشتیاق در مورد آن سؤال می‌کنم. اما وقتی بدانم، سؤال خود به خود از میان خواهد رفت. آن وقت سؤال نمی‌کنم که آیا این سؤال را بپرسم یا نه. می‌دانم که زاید و بی‌معناست. تا وقتی چیزی نمی‌دانیم، می‌پرسیم و به محض دانستن، موضوع خاتمه می‌یابد. به محض این که تشخیص دهید کی

هستید، همه سؤالات به پایان می‌رسد. هنگامی که شما ناگهان به ماوراء جهش کنید، دیگر کاری برای انجام دادن باقی نمی‌ماند. آن وقت هر چه انجام دهید مدی‌تیشن است. راه بروید یا صحبت کنید، مدی‌تیشن است. حتی اگر بجنگید، مدی‌تیشن است. فرقی نمی‌کند که چه کار می‌کنید.

سؤال: **تحت تأثیر شدید شاکتی‌پات و یا انتقال انرژی، تنفس کامل و عمیق، خود به خود صورت می‌گیرد. ولی گاه‌گاهی بدن در حالت ریلکس قرار گرفته و تنفسِ سریع قطع می‌شود. آیا در چنین مواقعی نیز باید به تلاش خود ادامه داد؟**

بهتر است این کار را بکنید. مسئله این نیست که تنفس ادامه یابد یا قطع شود. مسئله این است که آیا شما به اندازه کافی تلاش کرده‌اید یا نه. مهم تلاش شماست، نه ثمره آن. آنچه اهمیت دارد این است که بیش‌ترین سعی خود را کرده باشید که همه چیزتان را به خطر بیندازید.

ذهن در پیدا کردن راه‌های فرار، بسیار زیرک است، برای بقاء خود هر کاری را انجام می‌دهد. می‌گوید: «حالا که اتفاقی نمی‌افتد، بهتر است دست از تلاش بردارید«. ذهن چنان ماهر است که در طول یک روز می‌تواند صدها راه فرار و صدها بهانه و استدلال ارائه دهد. ممکن

است مدام به شما بگوید که اگر بیش از این به تلاش خود ادامه دهید، خفه خواهید شد، خواهید مُرد.

به ذهن خود گوش ندهید. به او بگویید: «خفه شدن و مردن، سعادت جاودانی است». اگر نَفَس خودش قطع شود چیز دیگری است، اما شما به سهم خود باید به کوشش ادامه دهید و کوتاهی نکنید. حتی اندکی کوتاهی نکنید، زیرا بعضی مواقع همان مقدار اندک ممکن است حساس و سرنوشت‌ساز باشد.

هیچ کس نمی‌داند که «آخرین پَرِ کاه بر پشت شتر» کدام است. همیشه آخرین پَرِ کاه است که شتر را وادار به نشستن می‌کند. فرض کنید که بار زیادی بر پشت شتر گذاشته‌اید ولی هنوز به حدی نیست که او را وادار به نشستن کند. شاید آخرین ذره کاه که موجب تعیین تکلیف نهایی می‌شود، هنوز باقی‌مانده است، زیرا همیشه آخرین پر کاه است که تعیین تکلیف می‌کند. آخرین پر کاه سرنوشت‌ساز است، نه اولین آن. شاید قبلاً ۹۹/۹۹ پوند(۶۷) که بار شتر کرده‌اید، ولی هنوز شتر را به زانو در نیاورده است، او هنوز منتظر آخرین ذره، ۰/۰۱ پوند است.

بیایید موضوع را این طور بفهمیم. شما سعی می‌کنید که با چکش یک قفل را بشکنید. ۹۹ ضربه محکم زده‌اید و قفل نشکسته است. حالا در حالی که خسته هستید، صدمین ضربه را به آرامی وارد می‌کنید. ولی قفل با این ضربه ملایم درهم می‌شکند. بنابراین ثابت شده است که بعضی مواقع، چیزهای خیلی کوچک، تعیین‌کننده خواهند بود؛ گاهی اوقات فقط یک پر کاه سرنوشت‌ساز خواهد شد. نگذارید که بگویند شما هر کاری می‌توانستید کردید ولی فقط یک سانتیمتر دیگر مانده بود تا به هدف برسید. چه به خاطر یک سانتیمتر هدف را از دست بدهید و چه به خاطر یک کیلومتر، فرقی ندارد. اگر به آن نرسید، آن را تمام و کمال از دست خواهید داد.

اخیراً اتفاقی افتاد. دوستی سه روز بود که در اقامتگاهی در امریتسار(۶۸) مدی‌تیشن می‌کرد. او مردی تحصیلکرده – یک دکتر – بود. به طور مداوم مدی‌تیشن می‌کرد، ولی برایش اتفاقی رخ نداده بود. آخرین روز فرا رسید. من نمی‌دانستم او چه کرده و چه نکرده است. در حقیقت چیزی در مورد او نمی‌دانستم. آخرین روز که داشتم روش کار را شرح می‌دادم، گفتم که آب فقط وقتی تبدیل به بخار می‌شود که دمای آن به ۱۰۰ درجه برسد. اگر فردی در ۹۹ درجه، حرارت را متوقف و آن را از جوشیدن باز دارد، نباید شکایت کند که آب فقط به خاطر کمبود یک درجه حرارت به بخار تبدیل نشد. حتی اگر ۹/۹۹ درجه گرما به آن بدهید، باز همچنان به صورت آب باقی خواهد ماند. حتی اگر درجه حرارت یک ذره کم باشد، تغییری نخواهد کرد، فقط وقتی که دما به ۱۰۰ درجه برسد به بخار تبدیل خواهد شد. راه دیگری ندارد. قانون، قانون است.

او عصر همان روز نزد من آمد و گفت که آنچه من در مورد تغییر حالت آب به بخار گفته‌ام، برای او کارساز بوده است. پیش از آن گمان می‌کرده که اگر تلاش او در مدی‌تیشن خفیف باشد، نتیجه آن نیز

خفیف خواهد بود، ولی در هر حال نتیجه‌ای خواهد داشت. وقتی سخنان مرا شنیده، فهمیده که اشتباه کرده است. برای به جوش آمدن آب، دمای ۱۰۰ درجه، یک ضرورت است و این طور نیست که کمبود دما، آب را کمی بجوشاند و به بخار تبدیل کند. تا وقتی دمای آب به صدمین درجه نرسد، اصلاً تغییری نمی‌کند و باید تمام مراحل را طی نماید. به این ترتیب، او همه تلاش خود را در مدی‌تیشن به کار گرفت، و با کمال تعجب مشاهده کرد که چیزی به وقوع پیوسته است. کاری که او در طول سه روز انجام داد بی‌فایده بود و در پایان، جز خستگی چیزی به دست نمی‌آورد. روز آخر اصلاً خسته نبود و آنچه جالب توجه است، این است که او واقعاً موفق شده بود.

بنابراین، همیشه آخرین پر کاه است که تفاوت بین آن‌هایی را که موفق شده‌اند و آن‌هایی را که موفق نبوده‌اند، تعیین می‌کند.

یک چیز دیگر را نیز باید در نظر داشت، ممکن است موقع انجام مدی‌تیشن، به فرد کنار دستی خویش که دارد به خوبی تلاش می‌کند نگاه کنید و به نظرتان برسد که حتی او نیز پیشرفتی ندارد و دست از این کار بردارید. این طور برداشت‌ها اشتباه است. بین یک صد درجه، و یک صد درجه‌ی دیگر تفاوت است. صد درجه برای شما با صد درجه برای شخصی دیگر یکسان نیست. شاید دیگری بیش‌تر از شما انرژیِ ذخیره شده داشته باشد و با وجود این که بهتر از شما تلاش می‌کند، اما همه آن انرژی را به کار نگرفته باشد. مثل این است که شخصی پانصد روپیه در جیب دارد، و سیصد تای آن را شرطبندی می‌کند، و شما فقط پنج روپیه دارید و چهار تای آن را شرط می‌بندید. در این‌جا شما بیش‌تر از او سرمایه‌گذاری کرده‌اید، از او پیشی گرفته‌اید.

مسئله این نیست که شما یا یک نفر دیگر چه مقدار خرج کرده‌اید، نسبت بین آنچه دارید و آنچه به خطر می‌اندازید مسئله است. نسبت آن مهم است. اگر همه پنج روپیه خود را به خطر بیندازید، برنده می‌شوید. و آن دیگری، حتی اگر چهار صد و نود و نه روپیه خود را به خطر بیندازد، بازنده خواهد شد. برای برنده شدن، باید همه پانصد روپیه‌اش را به خطر اندازد.

مسئله‌ی مهم، نهایتاً این است که شما خودتان را کاملاً به خطر بیندازید، و این که حتی یک ذره از انرژی و تلاش خود را هدر ندهید. هرگز فکر نکنید که برای اکنون کافی است و دفعه بعد سعی خواهید کرد. لحظه‌ای که این فکر را بکنید، شروع به پس‌روی و عقبگرد می‌نمایید.

اغلب چنین پیش آمده است که درست موقعی که زمان‌هایی سرنوشت‌ساز فرا می‌رسند، و در جایی که دارید موفق می‌شوید، این نوع افکار به شما هجوم می‌آورند. در موقعیت‌هایی چنین حساس و بحرانی است که ذهن شما به وحشت می‌افتد که مبادا در آن هیچی محو شوید. این لحظه، خطرناک‌ترین لحظه برای منیت شما و نیز با اهمیت‌ترین و تحقق‌بخش‌ترین لحظه برای روح شما خواهد بود. در چنین لحظه‌ای ذهن شما می‌خواهد که دیگر دست بردارید، به این

بهانه که به اندازه کافی تلاش کرده‌اید؛ آب زیادی حرارت دیده است و هر لحظه ممکن است تبدیل به بخار شود.

وقتی ذهن شما خطر قریب‌الوقوع و ناگهانی را احساس می‌کند، بدانید که حساس‌ترین و پرارزش‌ترین لحظه‌ی مدی‌تیشن است، لحظه تحقق. تا وقتی خطری در پیش نیست، ذهن می‌گوید ادامه دهید، ولی به محض این که به خطر ـ که مانند نقطه جوش است ـ نزدیک می‌شوید، ذهن از شما می‌خواهد که فوراً متوقف گردید. ذهن می‌گوید که قبلاً حداکثر کوشش خود را کرده‌اید، اکنون دیگر برای پیش‌رویِ بیش‌تر هیچ انرژیی باقی نمانده است.

مراقب ذهن خود باشید تا دریابید که چه موقع این لحظه حساس فرا می‌رسد. آن لحظه دقیقاً لحظه‌ای است که باید تمام انرژی خود را به کار گیرید. اگر آن لحظه را از دست بدهید، ممکن است در سال‌های دیگر به دست نیاید. بعضی مواقع سال‌ها طول می‌کشد تا به نود و نهمین درجه حرارت برسید، و بعضی مواقع تقریباً وقتی صدمین درجه را لمس می‌کنید، آن را به خاطر چیزهایی بسیار حقیر، دیگر از دست داده‌اید. به خاطر چیزهایی بسیار حقیر.

پس خودتان را هدر ندهید، وگرنه از دست خواهید داد.

سؤال: **اگر رگ‌های خونی بر اثر کشش زیاد صدمه ببینند چه کنیم؟**

بگذارید صدمه ببینند. با حفظ آن چه می‌کنید؟ امروز یا فردا از میان می‌روند، بعد از این که آن را حفظ کردید چه خواهید کرد؟

سؤال: **علاوه بر این‌ها نمی‌خواهیم در حالت نادانی بمیریم.**

اگر نگران رگ‌های خونی خودتان هستید، مطمئن باشید که در حالت نادانی خواهید مرد. بعد از این که رگ‌های خونی خود را حفظ کردید، چه خواهید کرد؟ مشکل ما این است که همیشه نگران چیزهایی هستیم که برای ما نتیجه‌ای ندارند.

سؤال: **در واقع ما دارایی اندکی داریم، چطور بخواهیم که آن را از دست بدهیم؟**

شک دارم همان اندکی را که ارزش حفظ کردن داشته باشد هم دارا باشید. اگر به واقع داشتید، ترسی برای از دست دادن آن نداشتید. حتی آن اندک را هم ندارید. شما مثل مرد عریانی هستید که می‌ترسد لباس‌هایش را از دست بدهد. این ترس، به مرد عریان، رضایت پوچی مبنی بر داشتن چیزی می‌دهد. او از توهم داشتن لباس، لذت عریان نبودن را به دست می‌آورد. اگر او به واقع لباسی داشت، برای از دست دادن آن نمی‌ترسید. با وجود این، آن‌ها فقط لباس هستند، اگر از دست بروند چه می‌شود؟ از شر چنین ترس‌هایی خلاص شوید.

منظورم این نیست که رگ‌های خونی شما واقعاً آسیب خواهند دید. ولی اگر آسیب ببینند به دلیل ترس شماست و نه به خاطر مدی‌تیشن. ترس قطعاً به آن‌ها صدمه خواهد زد، واقعاً همین ترس است که به رگ‌های خونی شما و بسیاری چیزهای دیگر آسیب وارد خواهد کرد. ولی ما از این بابت نمی‌ترسیم، ما از ترس خود نمی‌ترسیم.

شما اگر می‌ترسید، اگر مضطرب و یا نگران هستید، به همین دلیل مهم، رگ‌های خونی شما همراه با بسیاری چیزهای دیگر آسیب خواهند دید. ولی ما درباره آن ترسی نداریم. از مدی‌تیشن، که به چیزی صدمه نمی‌زند، می‌ترسیم. مدی‌تیشن، برعکس، تمام آسیب‌هایی را که قبلاً بر شما وارد شده است ترمیم و جبران می‌کند.

ولی ما به ترس‌های خود می‌چسبیم و به آن‌ها پناهنده می‌شویم. می‌گوییم، اگر چنین و چنان شود چه؟ به این ترتیب هر کاری را برای فرار از مدی‌تیشن انجام می‌دهیم. اگر چنین است، می‌گویم: چرا این کار را می‌کنید؟ این ترس، این تردید، این تضاد خطرناک است. دیگر به طرف آن نروید، برای همیشه تمامش کنید.

ولی ما تضاد داریم، می‌خواهیم هر دو کار را بکنیم. می‌خواهیم مدی‌تیشن کنیم و در عین حال می‌خواهیم از آن فرار کنیم. چنین تضادی واقعاً به ما آسیب خواهد زد. آن وقت بدون هیچ ضرورتی آشفته می‌شویم. هزاران نفر بدون هیچ ضرورتی در این آشفتگی هستند، می‌خواهند خداوند را بیابند و در عین حال هر روز می‌ترسند که مبادا او با آن‌ها مواجه شود. مسئله، این ذهنِ گرفتارِ دوگانگی و دو

نیمه شده است. همه مشکل ما این است که بخشی از ذهنمان می‌خواهد کاری را انجام دهد و بخش دیگر نمی‌خواهد. تردید و تضاد با ما عجین شده است. هیچ وقت پیش نمی‌آید که کاری را که می‌خواهیم انجام دهیم، کاملاً بخواهیم. روزی که چنین شود، هیچ چیز بر سر راه شما قرار نخواهد گرفت. آن روز زندگی شما نیرویی را که هرگز نشناخته است، پیدا خواهد کرد.

ولی ما، در حالت مسخره‌ای هستیم، یک قدم به جلو می‌رویم و بلافاصله قدمی به عقب برمی‌گردیم؛ یک آجر را برای ساختن خانه‌ای در جای خود می‌گذاریم و لحظه‌ای بعد آن را برمی‌داریم. به این ترتیب، لذت ساختن یک خانه و اندوه ساخته نشدن آن را با هم داریم. در تمام طول روز، دیواری را بالا می‌بریم و هنگامی که شب فرا می‌رسد، با دست‌های خودمان آن را فرو می‌ریزیم. آن وقت شکوه و شکایت می‌کنیم که ساختن یک خانه چقدر سخت و مشکل است.

ما باید سعی کنیم این ساختار دوگانه بودن ذهن را درک کنیم و تنها راه رسیدن به این ادراک، آن است که آماده بدترین چیزی که فکر می‌کنیم، باشیم. بدترین تصور این است که رگ‌های خونی شما آسیب ببینند، خوب بگذارید ببینند. مثلاً اگر سی یا چهل سال مراقب آن‌ها باشید، چه خواهید کرد؟ سی سال کارمند اداره‌ای خواهید بود. می‌خورید، می‌خوابید، و چند فرزند به وجود خواهید آورد. این فرزندان به نوبه خود بزرگ می‌شوند و شوهران و زنانی خواهند شد و مانند شما چنین و چنان خواهند کرد. موقعی که شما از دنیا بروید، آن‌ها را

خواهید گذاشت تا نگران آسیب دیدن رگ‌های خونی خود باشند. چه کار دیگری خواهید کرد؟

فقط زمانی که درک کنیم این زندگی که برای حفظ آن می‌کوشیم، چیزی که ارزش حفظ کردن را داشته باشد، در خود ندارد، خواهیم توانست همه چیزمان را به خطر بیندازیم. در غیر این صورت، امکان ندارد. باید کاملاً برای ما روشن شود که آنچه را با این زحمت سعی در حفظش می‌کنیم، ارزش چنین زحمتی را ندارد. همچنین باید درک کنیم که علی‌رغم تلاشی که ما برای حفظ آن می‌کنیم، چیزی حفظ نمی‌شود. اگر این را به وضوح درک کنیم، دیگر هیچ گونه مشکلی در کار نخواهد بود. آن وقت برای هر چیزی آماده خواهیم بود، حتی برای این که رگ‌های خونی ما آسیب ببینند.

رگ‌های خونی واقعاً آسیبی نخواهند دید. در زمان گذشته این اتفاق هرگز رخ نداده است. اگر برای شما رخ دهد، اتفاقی غیرعادی خواهد بود و شما بدعتی تازه را بنیان خواهید گذاشت.

❊ ❊ ❊

پی‌نوشت

۱ـ Mahavira
۲ـ Krishna
۳ـ kunda
۴ـ kundalini
۵ـ dwij
۶ـ این گونه مطالب، با توجه به شرایط خاص مراقبه‌کنندگان بیان شده است. م
۷ـ منظور سه روزی است که در آن محل، سخنرانی و مراقبه بوده است.
۸ـ asanas
۹ـ yogic mudras
۱۰ـ در زبان انگلیسی، کلمات چهار حرفی، اصطلاحی برای کلمات زشت می‌باشد که به طور معمول افراد آن‌ها را به زبان نمی‌آورند.
۱۱ـ mana
۱۲ـ buddhi
۱۳ـ chitta
۱۴ـ ahankara
۱۵ـ atman - soul
۱۶ـ ego
۱۷ـ chitta
۱۸ـ Rama
۱۹ـ Ravana
۲۰ـ Nargol
۲۱ـ Sanyasin
۲۲ـ Sutra
۲۳ـ Vedas متون مقدس هندو
۲۴ـ شاید اشاره به عبادتگاه‌های ظاهری است که تهی از روح عبادت هستند (اصطلاحاً معابد مرده). م.

۲۵ـ Calcutta
۲۶ـ Bhagwan
۲۷ـ احتمالاً نویسنده به این مطلب اشاره دارد که اصل اساسی در دریافت فیض و مبنای انتخاب الهی، تلاش و شایستگی فرد است. م.
۲۸ـ Mahavira, the Jain teerthankara
۲۹ـ Nirgrantha
۳۰ـ Einstein
۳۱ـ Madam Curie
۳۲ـ Socrates
۳۳ـ Rumi
۳۴ـ Mansoor
۳۵ـ shaktipat
۳۶ـ Vivekananda
۳۷ـ RamaKrishna
۳۸ـ Maharshi Devendranath
۳۹ـ Rabindranath Tagore
۴۰ـ Narendranath
۴۱ـ Sadhana این کلمه در مکتب هندو با (ه) نیمه ملفوظ تلفظ می‌شود (سادهانا).
۴۲ـ sahaja yoga
۴۳ـ Asahaja
۴۴ـ Sadho, Sahaj samadhi bhali
۴۵ـ Eknath
۴۶ـ brahmacharya ماندن در تجرد
۴۷ـ Samadhi این کلمه در مکتب هندو با (ه) نیمه ملفوظ تلفظ می‌شود (سامادهی).
۴۸ـ Trafalgar square
۴۹ـ Sadhana
۵۰ـ Pranayama
۵۱ـ Van Gogh
۵۲ـ Aurobindo
۵۳ـ sangha

۵۴ـ avyakhya

۵۵ـ Jains آیین هندی مشابه آیین بودا

۵۶ـ Charvak

۵۷ـ Epicurus

۵۸ـ Tathagata کسی که به آزادی رسیده است.

۵۹ـ sannyas

۶۰ـ Krishnamurti

۶۱ـ shirsasana تمرینی که در آن روی سر می‌ایستند.

۶۲ـ در اسلام علاوه بر عبادت، بر ذکر و توجه به خداوند ـ که شکلی از مراقبه است ـ نیز تأکید شده است. م.

۶۳ـ nad

۶۴ـ Rabiya

۶۵ـ ghee روغن یا کره‌ی مایع که از جوشانیدن و تصفیه‌ی کره‌ی شیر گاو و یا گاومیش به دست می‌آید.

۶۶ـ nephew که هم به معنای پسر برادر و هم به معنای پسر خواهر است.

۶۷ـ واحد وزن برابر با ۱۶ اونس یا ۴۵۴ گرم

۶۸ـ Amritsar

KUNDALINI YOGA

IN SEARCH OF THE MIRACULOUS

Volume I

OSHO